

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)
ساتێک
لە پێناو
پەروەردەی
منداڵدا
کۆکراوەی چەند بابەتێکی
(ڕۆژنامەی ئایندەیە)
لە بڵاوکراوەکانی یەکگرتووی خوشکانی
ئیسلامی کوردستان
کۆکردنەوەی: چیا حەمەعەلی

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي) ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com





ساتێک لەپێناو پەروەردەی منداڵدا

(کۆکراوەی چەند بابەتێکی رۆژنامەی ئایندەیە)

زمانحاڵی رێکخراوی یەکگرتوی خوشکان

کۆکردنەوەی
چیا حەمە عەلی

بسم الله الرحمن الرحيم

۞ ناوی کتێب: ساتێك لە پێناو پەروەردەی منداڵدا

۞ کۆکردنەوەی : چیا حەمەعەلی

۞ هەڵەچنی : نەسرین عەلی و ڕاوێژ کامەران

۞ نەخشەسازی بەرگ: عیماد عبدالقادر

۞ چاپ و دیزاین : ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

۞ ژ. سپاردن: (١٤٤٠) ی ساڵی ٢٠٠٨

۞ تیراژ: (١٠٠٠) دانە

۞ نۆبەی چاپ : یەکەم

پێشکەشە:

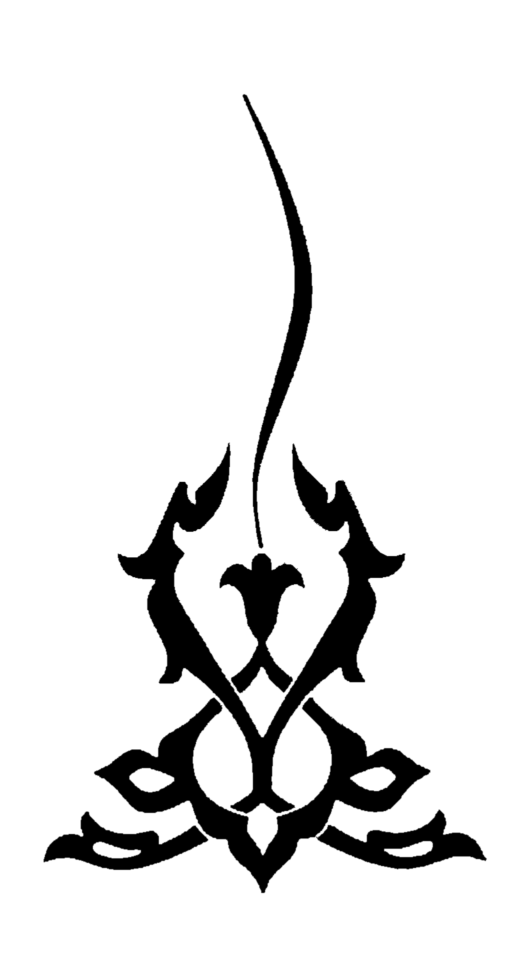
❁ بە دایكو باوكی ئازیزو خۆشەویستم کەمنیان پەروەردە کرد...

❁ بە هەموو خوشك و برا و هاوڕێکانم...

❁ بە هاوڕێ و هاوسەری ژیانم...

❁ بە تاکە جگەرگۆشەکەم (ڕۆزی) گیان...

❁ بە هەموو دایك و باوکێك کە مندالّەکانیان بەجوانی پەروەردە بکەن...



پێشەکی

منداڵ ئەو بەخششە جوانەیە کەخوای گەورە بەخشیویەتی بەبەندەکانی، کردویەتیە مایەی دڵخۆشی و ئارامی خێزان، ئەو ڕوناکیە درەوشاوەیە کەپەروەردگار کردویەتیە مایەی ئاوەدانی و مانەوەی مرڤایەتی سەدە دوای سەدە. پەروەردەی منداڵ و چاودێری کردنیشی خستۆتە ئەستۆی دایكو باوك، گرنگیدان بەمنداڵو چاودێری کردنی لەڕووی پەروەردەیی لاشەیی و ڕەوشتیەوە ئەرکی سەرشانی دایكو باوكو پاشان کۆمەڵگەو دەسەڵاتە.

هەموو کۆمەڵگەیەك گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ منداڵ ئەویش بەدیدو بۆچوونی جیاواز، بگرە شێوازی گرنگیەکە لەخیزانێك یان لەمنداڵێك بۆ منداڵێکی تر دەگۆڕێت، هەرچەندە چەمکی پەروەردە چەمکێکی گشتگیرو سەرتاسەرە، بەڵام تێگەیشتن لەپەروەردە دیدی جیاوازی لەسەرە، گرنگ ئەوەیە لەدواجاردا هەموو دایكو باوكو پەروەرشیارێك بەتەنگ ئەوەوە بن کەمنداڵەکەیان پەروەردە بکەن بەشێوەیەکی ڕاستو دروست.

هەرلە سەرەتای دروستبونی خێزانێکی نوێوە پێویستە ئەو خێزانە خۆیان ڕۆشنبیر بکەن بۆ پەروەردەکردنی منداڵ تاکاتی هاتنە دنیای کۆرپەکەیان، هەموو ئەو شتانەی کەباس لەچۆنێتی پەروەردەی منداڵ دەکات لەهەموو بارەیەکەوە بخوێننەوەو خۆیانی لەسەر ڕابهێنن، کۆکبن لەسەر پرەنسیپەکانی پەروەردە بوون، نەك هەرکەسەو بەویستی خۆی و ئەو شێوازەی کەخۆی لەسەر پەروەدەکراوە ئاراستەی منداڵەکەی بکەن، بەڵکو دەبێت زۆر بەگرنگییەوە بڕواننە ئایندەی منداڵەکەیانەوە. لای هەمووومان ئاشکرایە بەهۆی کرانەوەی کوردستان بەڕووی دەرەوەداو زۆربوونی چەندان کەناڵی ڕاگەیاندنی باشو خراپو لەهەمانکاتدا

زۆر بوونی نوسراوو بڵاوكراوە لەسەرجەم بوارەكاندا، بەڵام بواری پەروەردەی منداڵو نەوەی نوێ هێشتا هەر لەسەرەتادایەو بە ئەندازەی هەستیاری توێژەكەی، گرنگی پێنەدراوە.

بۆ زیاتر گرنگیدان بەپەروەردەی منداڵو چۆنیەتی هەڵسوكەوتكردنی دایكو باوكو دەوروبەر لەگەڵێدا، بەپێویستمان زانی كەئەم كتێبە وەك ڕێ نیشاندەرێك بخەینە بەردەم خوێنەرانی بۆزیاتر بەرچاوڕونی لەپەروەردەكردنی منداڵەكانیاندا.

ئەم كتێبە كۆكراوەی زۆرینەی بابەتەپەروەردەییەكانی ڕۆژنامەی (ئاینده)یە، كە زمانحاڵی ڕێكخراوی (یەكگرتووی خوشكانی ئیسلامی كوردستان)ە، بەپێی تواناو گونجانی بابەتەكان لەڕۆژنامەكەداو ئەو بابەتانەی باسی قۆناغەكانی پەروەردەی منداڵ دەكات، دابەشكراوە بەسەر چەند بەشێكدا، بۆئەوەی دایكانو باوكانی بەڕێزی كورد، زیاتر بتوانن پرۆسەی پەروەردەكردنی نەوەكانیان بەئاكام بگەیەننو لەپاشەڕۆژدا هاوڵاتیەكی سەركەوتوو خاوەن ئیرادەو ویست پێشكەش بەنیشتمانو كوردستانمان بكەین. لێرەدا دەستخۆشی لەهەموو ئەو نوسەرو وەرگێرانە دەكەم كەبەتەنگ ئەم بوارەوە بوون، ئومێد دەكەم ئەم بەشە گرنگەی ژیان پشتگوێ نەخرێتو تەنها جەوهەری سەركاغەز نەبێت، بەڵكو لەهەوڵی گۆڕاندا بین. دەستخۆشی زۆریشم بۆ(چیاحەمەعەلی) نەخشەسازی ڕۆژنامەی (ئاینده)، كەبیری لەكۆكردنەوەی ئەم بابەتانە كردەوەو خۆی‌تیادا ماندوو كرد بۆ زیاتر خزمەتكردنی كتێبخانەی كوردی بەگشتی و دایكان و باوكان بەتایبەتی.

هەڵاڵە محەمەد

سەرنوسەری ڕۆژنامەی ئاینده

٢٠٠٨\٥\٢٥



شیرپێدان و
خۆراکی منداڵ

شیری دایك بەهای سۆزو خۆشەویستی نێوان دایكو كۆرپەلەیە

دایك ئەو مرۆڤە باڵایەیە كە هیچ سۆزێ هێندەی سۆزی ئەو میهری نییە، هێندەی خەمی ئەو ئازاری نییە، هێندەش ئاسودەیە بە خۆشبەختی كۆرپەكەی كە هەرگیز چاوەڕێی خۆشەویستی بەرامبەر ناكات، ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەو سۆزە بێ ئەندازەیەی كە پەروەردگار لە سۆزی خۆی بە دایكی بەخشیوە، تا بەوپەڕی تواناوە مرۆڤایەتی بە ئاسودەیی بسپێرێت.

گەرچی مرۆڤگەلێكی دڵڕەقو بەزەبریش هەبن بەڵام بێ توانان لە ئاست ئەو سۆزە سروشتییەی كە لە ناخیدا هەیە، شیری دایك لەگەڵ ئەوەی ئەو پەیوەندی‌یە پتەو دەكات گەر دایكیش بەردەوام بێت تا ئەو ماوە زەمەنییەی كە پەروەردگاری بۆی داناوە، ئەوا بێگومان چ لە ڕووی هەستو سۆزدارییەوە چ لە ڕوی بەدەنییەوە خۆیو كۆرپەكەی پارێزراو دەبن چونكە ئەمە جگە لە پڕكردنەوەی ئەو فەراغە ڕۆحییەی كە لە ناخی هەریەكەماندا هەیە، نۆژدارانیش سەلماندویانە كە شیردان بە كۆرپەلە بەرگری دایك دەكات لە توشبون بە نەخۆشی شێرپەنجەی مەمكو گەلێك نەخۆشی دیكە، ئەو شیرەی كە لەو ماوەیەدا دەدرێت بە كۆرپەلە تەواوی پێداویستی‌یە خۆراكییەكانی تێدایە بە بێ هیچ كەموكورتیەك. لەگەڵ ئەوەشدا ددانی كۆرپەلە لە ڕزینو زەردی دەپارێزێت جگە لەوەش كە وەرزشێكی بەسودە بۆ بەهێزبوونی دەمو ددانی كۆرپەلە.

جا دایكی ئازیز خۆتو كۆرپەلەكەت لەو بەها بەنرخە بێ بەش مەكە.

حەزمان کرد بۆ دلنیایی‌و سەلماندنی وتەکانمان چەند دایکێك بدوێنین لەگەڵ ئەوەی شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکانیان کارو فرمانی ماڵەوەو دەرەوەش رادەپەڕێنن.

سەرەتا (شەونم نامق عزیز) یاریدەدەری پزیشکی لە نەخۆشخانەی (سنگەکە) گرنگی شیری دایکی خستەڕوو بە جیاوازی لەگەڵ شیری قوتودا.

"من شیری دایك بە باشترین‌و بەهاترین سەرچاوەی خۆراکی کۆرپەلە دادەنێم بۆیە دەمەوێت گەلێك سیفەتی گرنگ دەربارەی مەمك دان بە کۆرپەلە هەیە باسی لێوە بکەم‌و ئیشارەتی پێبدەم. بۆ هەموو ئەودایکانەی کە کۆرپەلەکانیان بێبەش کردوە لە شیری دایکایەتی بە بیانوی جیاجیا وەك کە شیر دروست نابێت لە مەمکیاندا یان قەبارەو شێوەی مەمکیان گەورەو ناشیرین دەبێت، بەڵام ئەگەر لە روانگەی زانستەوە وەریگرین ئەوا دەبێت بزانن و ئاشکرایە کە هۆرمۆنی (Prolactin) کە ژێر مێشکە رژێن دەری دەدات هاندەری رژێنە وردەکانی ناو مەمکە بۆ دروست کردنی شیرو خەست کردنەوەی کالیسۆم‌و پرۆتین‌و چەوریە لە خوێنەوە کە بەمە خۆراکی تایبەت بە کۆرپە دروست دەبێت. بەڵام "گەر مەترسی گەورەبوونی مەمك ئەکەن بە بیانوو ئەوا لە رێی هۆرمۆنی تایبەتەوە دوای بڕینەوەی کۆرپەلە لە شیر ئەوا قەبارەو شێوەی مەمکیان دەچنەوە هەمان دۆخی جاران".

تایبەتمەندیەکانی شیری دایك و جیاوازی لەگەڵ شیری قوتودا:

١) بەهای سۆزو خۆشەویستی نێوان دایك‌و کۆرپەلە لە رێی شیردان بە شیری دایك سەرچاوە دەگرێت. کە تەنها دایکی شیردەر ئەو بەهایەی دەزانێت.

٢) ژەکی دایك کە ماددەیەکی زۆر خەســـتو زەردباوە دژە تـەنێکی زۆری تێدایە کە بەرگری لەشی کۆرپەلــە دەکـات لــە نەخۆشــیو ڕیخۆڵــەکان چـالاك دەکات.

٣) شیری دایك دژەتەنی تێدایە بەهەمان شێوەی ژەکـی دایـك بـەرگری لــە لەشی کۆرپە دەکات لە نەخۆشی .

٤) شیری دایك بڕێکی تـەواو لــە کاربۆهێـدراتو پـرۆتینو چـەوریو ئـاو کانزاکانی تێدایەو هەرس کردنی زۆر ئاسانەو ئەندامـەکانی لــەش وەك ڕیخۆڵــەو گورچیلەکان زۆر ماندو ناکات بە پێچەوانەی شیری مانگا کـە پێـك هاتـەکانی ٢-٣ ئەوەندەی پێکهاتەی شیری دایکە ئەمە وا دەکات کارکردنی زیاتر بکـات بۆ دەرباز بوون لەو مادە زیادانە.

٥) شـیری دایـك پێکهاتـەکانی دەتـوانن هـەموو پێداویسـتیەکانی کۆرپەلــە جێبەجێ بکات و بەشێوەیەکی ڕێكو پێك گەشە بکات بەتایبەتی گەشەی لەشو گەشەی دەماغ کە لە دوو ساڵی یەکەمدا گەشەی تەواو دەکات بە پێچـەوانەی شیری قوتوەوە کە گەشە نارێكوپێکە لە ئەندامـە جیاوازەکانـدا کـە هۆیەکـەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پێکهاتەکانی شیری مانگا ٢-٣ ئەوەندەی شیر دایکە.

٦) شیری دایك دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی نەخۆشــی کۆرپـە، بـەهۆی ئـەو دژەتەنەی تێیدایە وە بە پێچەوانەی شیری مانگا کە ئەم دژە تەنەی تێدا نییە.

٧) شیری مانگا تا پلەی پاکژ کردنی (تعقیم) گـەرم دەکرێـت کـە بەمـەش هەندێك لە ڤیتامینی لەناو دەچێتو هەندێك لــە کانزاکـان سـیفەتی خۆیـان ون دەکەنو شەکرەکان شی دەبنەوە کە ئەمــەش پێداویسـتیەکانی کۆرپـە جێبـەجێ ناکات بە پێچەوانەی شیری دایك کـە هــەموو مادەیـەکی پێویسـتی تێدایـە وەك لەسەرەوە باس کراوە لە خاڵی (٤)دا.

٨) لە ڕووی ئابوریەوە شیری دایك زۆر هەرزانتر دەست دەكەوێت وەك لە شیری قوتو كە پارەیەكی زۆری دەوێت بۆ دابین كردنی.

٩) مژینی مەمك لە لایەن كۆرپەوە هاندەرە بۆ پڕبوونەوەی بە خێرایـیو زۆر بوونی شیری دایك.

١٠) كەڵەكە بوونی شیر دەبێتە هۆی ئاوسانی مەمك و ئازار و پەیدا كردنـی ماكەكان لەوانەشە ببێتە هۆی نیشتنی پێكهاتەكانی شیر لە مەمكدا كە ببێتە هۆی نەخۆشی مەمك.

ئامۆژگاری هەموو ئەو دایكانە دەكەم كە كۆرپەكانیان بێ بەش نەكەن لـەو شیرە پاكو بە بەهایە.

ئامۆژگاریم بـۆ دایكـانی شـیردەر ئەوەیـە كـە ڕێـژەی خواردنیـانو جـۆری خواردنیان زیاد بكەن. ڕۆژانە بڕێكی زۆر لە شیروشلەمەنی بخون، بە بەردەوامی ڕێنمایی تەندروستی خۆیان بكەن. بە پاكو خاوێنی ڕاگرتن لە خۆراكو ماڵدا.

هـەروەها (سـارا محمـد مسـتەفا) یاریـدەدەری پزیشـكی لـە نەخۆشـخانەی (چوارباخ) بەم جۆرە هەستی خۆی دەربڕی:

" كۆرپە لە ئامێزی دایكیدا هەست بە ئاسودەیی ڕۆحیو بەدەنی دەكات"

" دەربارەی شیری دایك جیاوازی زۆرە لەگەڵ شـیری دەسـتكرددا لـە زۆر لایەنەوە، یەك لەوانە لایەنی سۆزداری یەو هەروەها لایەنی بەدەنی، شیری دایـك خۆشەویستییەكی بێ پایان دروست دەكات لە نێـوان دایـكو منداڵەكەیـدا لـە كاتێكدا ئەمە بۆ شیری دەستكرد بە پێچەوانەوەیە، چونكە كۆرپەلە لـە باوەشـی دایكیدا هەست بە ئاسودەیی ڕۆحیو بەدەنی دەكات.

بە بڕوای من ئەو دەرفەتەی كە دراوە بە دایكی فەرمانبـەر لـە كـاتی منـداڵ بوونیدا، ئاسانكارییەكی باشە بۆ دایك تا بتوانێت منداڵەكەی لە شیری خـۆی

بێ بەش نەكات، بەڵام گەر ئەو كاتە نەبوایە گرفتی دروست دەكرد چونكە دیارە منداڵی ساوا ناگونجێت ببڕێت بۆ دەوام لەبەر ئەمەش شیردانو دەوام كردن زەحمەت دەبوو، بۆیە تا منداڵەكە كەمێك گەورە دەبێت واتە تا وای لێ دێت كە كەم كەم شتی تریش بخوات، ئیتر لەوەو دوا دەوام هیچ ڕێگر نییە لە شیرپێدانی منداڵ، لە ڕاستیدا شیری دایك خوای گەورە لە سەرەتای بونی منداڵەكەوە ئەوەندەی تێری پێ دەخوات بۆی بڕیوەتەوە، بەڵام كاتێك دایكێك دەڵێت: من شیرم كەمە، یان منداڵەكەم تێر ناخوات یان هەر نیمە، ئەمە لە ڕاستیدا هۆكاری خۆی هەیە لەوانە (دودڵی دایك لە كاتی منداڵ بونو هەتا دواتریش، هیلاكی دایكەكە، یان نەخۆشی دایك) ئەمانەو چەندین هۆكاری تریش كار دەكەنە سەر ئەوەی كە شیری دایك كەم بێت یان منداڵەكە تێری پێ نەخوات.

بەڕێز (شەهلا محمد حسن) یاریدەدەری دادوەر بەم جۆرە دوا:

" بەردەوام بوونم لەسەر شیردان، وای لێكردم كەشیرم زیاد بكات"

منداڵێكم هەیە، هەتا ئێستا شیری خۆمی دەدەمێ سەرەتا شیرم كەم بوو بەڵام سوربونم لەسەر ئەوەی كە دەبێ شیری خۆمی بدەمێ وای كرد كە ئێستا شیرم باش بووەو زیادی كردوە، چونكە كاتێ كە شیرم دەدا بە منداڵەكەم هەستم بە دڵنیاییەكی زۆر دەكرد، جگە لەوە منداڵەكەم كە شیری خۆمم دەدایە زوتر خەوی لێ دەكەوت لە باوەشمدا، هەروەها منداڵ زیاتر پەیوەست دەبێت بە دایكیەوەو، بە بۆنو ئاسودەیی دایكی خۆی دەناسێتەوە، هەرچی شیری قوتوشە منداڵ زۆرتر موعەرەز دەكات بۆ نەخۆشی بەهۆی ئەو بەكتریایانەی كە بە مەمە شیرەكەوە ئەلكێ. جگە لەوەی كە مەسروفێكی زۆرتری دەوێتو پێویستی بە ئامادەكردنو گەرم كردنو ساردكردنەوەی شیرەكە هەیە كە لەوانەشە پلەی گەرمی‌یەكەی لەگەڵ لەشی كۆرپەكەدا نەگونجێ".

(ڕوناك صالح محمد) لەم بارەیەوە گرنگی شیری دایكی خستە ڕوو:

كاتێك شیر دەدەم بە منداڵەكەم هەست بە سۆزو خۆشەویستییەكی زیاتر دەكەم و هەست بە دڵنیایی و دڵ ئارامی دەكەم، كاتێك كە دەتوانم مافەكانی بۆ دەستەبەر بكەم و وەكو دایكێك ئەو شیرە سروشتییەی بدەمێ كە زۆرترین سودی هەیە بۆ منداڵو نیعمەتی پەروەردگارە بۆ ئەو منداڵە.

لەگەڵ ئەمانەشدا دڵخۆشم بە پاداشتی خوای گەورە بەرامبەر ئەو ئەركو ماندوبوونو پەروەردە كردنە، بە بەشداری كردنم لە پێگەیاندنی تاكێكی بەسود بۆ خزمەتی كۆمەڵەكەم.

بەنیسبەت جیاوازی لە نێوان شیری دایكو شیری قوتودا بێگومان شیری دایك پێداویستی خۆراكی تەواوی تێدایە بۆ منداڵ كە بریتییە لە بەها خۆراكیەكانو لەگەڵ گەورەبونی منداڵەكەدا شیرەكەش گۆڕانكاری بەسەردا دێت، هەروەها پلەی گەرمی ئاسایییە هەموو كات یەك پلەی گەرمی هەیە. بەڵام شیری قوتو جارێك گەرمەو جارێك سارد لەبەر ناچاری، هەروەها زۆر دایك نازانێت بە ڕێگایەكی ڕاست بۆی بگرێتەوە، جارێك خەست دەردەچێت جارێك ڕوون، كە ئەمەش منداڵ توشی بەدخۆراكی دەكات گەر ڕوون بێت یان خەست. تووشی سكچوونی دەكات، لە هەمووشی گرنگتر ئەوەیە كە شیری دایك خاوێنە دوورە لە هەموو میكرۆبێك، بەڵام شیری قوتو زیاتر مەجالی پیس بوونی هەیە، چونكە زۆر دایك مەمەكان وەك پێویست تەعقیم ناكات، هەروەها دەستی خۆیشی تەعقیم ناكات لەبەر ئەوە منداڵەكە توشی نەخۆشی دەبێت.

شیری دایك هەمیشە ئامادەیە بۆ منداڵ بەڵام شیری قوتو كاتێكی زۆری .ەوێت تا ئامادە بكرێت، لەوانەشە بە بڕی پێویست نەدرێت بە منداڵەكە جارێك ۆر جارێك كەم ئەمەش زەرەری هەیە بۆ منداڵەكە.



شیری دایك چ سودێكی بەدەنی و سۆزداری هەیە بۆ سەر منداڵەكەت ؟

بێگومان شیری دایك پەیوەندی خۆشەویستی زۆر زۆر دروست دەكات لە نێوان دایكو منداڵەكەدا ئەم پەیوەندی‌یە دەبێتە هۆی گەشەكردنی منداڵەكە هەروەها لە ڕووی بەدەنیشەوە سود دەگەیەنێت بە منداڵەكە.

وەكو لە پێشەوە ئامازەمان پێكرد منداڵێكی لەش ساغ و تەندروست باش پێشكەش بە كۆمەڵگە دەكات.

ئەو دایكانەی شیری خۆیان دەدەن تا دوو ساڵ بە پێی زانیاری تازە دەركەوتوە دوورن لە شێرپەنجەی مەمكو ئەمەش سودێكە بۆ تەندروستی دایكەكە. هەروەها لە لایەنی دارایيەوە دەبێت پارەیەكی زۆر مانگانە بۆ شیر ئامادە بكرێت پێش هەموو پێداویستییەكی تری ماڵ چونكە ئەمەیان زۆر پێویست ترە بۆ منداڵ بەلاَم ئەگەر دایك شیری خۆی بدات بە منداڵەكەی دەتوانێت بەو برە پارەیە پێداویستییەكانی تر بۆ منداڵەكەی دەستەبەر بكات.

بەلاَم كاتێك كە شیری قوتو دەدات، وەك پێویست بەدەم پێداویستی منداڵەكەیەوە نابێت چونكە ئەمەش كاریگەری زۆر هەیە لەسەر دارایی ماڵەكە بەگشتی.

لە كۆتایدا داوا لە هەموو دایكێكی دڵسۆز دەكەم بە ئەركی شەرعی خۆیانی بزانن كە شیری خۆیان بدەن بە منداڵەكانیانو، ئەوەش بزانن كە بەرپرسیارن لە دوارۆژدا لەسەری، هەروەها ئەو رزقە خوای گەورە بۆمنداڵی بەخشیوە و، مافی خۆیانە نابێت دایكیان ئەو مافە لە منداڵەكانیان زەوت بكەن.

جوان ئەسعەد

ئاینده: ژمارە/ ٥٢

گرنگی شیری دایك بۆمنداڵ

ئەگەر منداڵی یەك ساڵە بەساغی و بەبێ تەگەرە ساڵەکەی بردەسەر، ئەوە نەشونمایەکی خێرا لەلەشیو هۆشیدا ڕوودەدات، بەچاوێکی گەشبین تەماشای ژیان دەکات، بەدڵو دەروونێکی بەهێزەوە ڕووبەڕووی ژیان دەوەستێتەوە، بێگومان دایكو باوكو کەسوکاری منداڵەکەش ڕۆڵێکی گرنگ بۆ دەستنیشانکردنی ڕووکاری منداڵەکەیان دەبینن‌و بەختیاری دوارۆژیش کەوتوەتە سەرشانیان...

باشترین خواردەمەنی منداڵی یەك ساڵە شیری دایکیەتی، چونکە باشترین خۆراکە بۆ بونیەتی منداڵەکەو کۆشی گەرمی دایك خۆشەویستییەکی وا دروستدەکات لای منداڵ کەدایك دەبێتە باشترین ڤیتامین بۆمنداڵەکە، چونکە سۆزو خۆشەویستی ومیهرەبانییەکەیەتی کەمنداڵ زیاتر هۆگری دایکیەتی وبۆی دەشنێ، جاهەر دایکێك خۆی لەشیرپێدانی منداڵەکەی لابدات ئەوە لەیەکەمین مافی مرۆڤایەتی حاشادەکات.

فەرمانی دایك تەنها شیر پێدان نیە، چونکە هەموو گیانەوەرێکی شیردەر ئەمە دەکات، بەڵکو پەروەردەکردنی وەچەیەکە کەخۆشەویستی وبەزەیی هاتن‌و سۆزی مرۆڤایەتی لێ فێردەبێت، بادایکانی بەڕێزیش ئەوگەورەییە بزانن (هیچ سۆزێك لەبری سۆزی دایك جێگای ناگرێتەوە).

ئەگەر منداڵ لەم بەخشینە بێبەری بێت ئەوا منداڵێکی کز و مەلول و دەرون ناڵۆز و بیروهۆش دواکەوتو و گێژ دەردەچێت، زانایەك دەڵێت: (خۆشەویستی دایك بۆمنداڵەکەی لەمیانی ساڵانی یەکەمی تەمەنیەوە ڕۆڵێکی گرنگ بۆنەشونماکردنی لەش‌و هۆش‌و کەسیەتی دەبینێ ودەڕژێتە ژیانی دوارۆژیەوە.

ڕۆڵی دایك لەسەر دڵ و دەرونی منداڵ:

دەبێت دایك بەڕوخسارێکی گەشبێنو زەردەخەنەوە پێشوازی لە منداڵەکەی بکاتو ئەویش پێی شاد ببێتەوە، زانایەکی دەرونناسی منداڵ دەڵێ: باری دەروونی دایك کاردەکاتە سەر دەروونی منداڵەکەی، دایکی هێمنو بەسۆزو خۆشمەند منداڵەکەی باش شیر دەخواتەوەو چاکیش خەوی لێدەکەوێت، بەڵام دایکی نەسرەوت و پەست و غەمبار و گرژ دەبێتە مایەی تێکچوونی باری دەرونی منداڵەکەی و ماندویەتی خەڵکی دەوروبەری، لەلێکۆڵینەوەیەکدا منداڵێکی هەشت مانگیان هێنا کەهەرچیەکی لەشلەمەنی وشیر بخواردایەتەوە دەیرشاندەوە، هەموو شێوازێکی چارەکردنیان لەگەڵدا بەکارهێنا بەڵام چاری نەبوو، یەکێك لەدەروونناسەکان دەرونی دایکی منداڵەکەی شیتەڵکرد بینی دایکەکە توشی گرفتێکی دەرونی هاتووە، پەستی وگرژی دایکەکە لەڕێی شیرەکەیەوە گوێزراوەتەوە بۆمنداڵەکەو، کاتێك دەرونی دایکەکە هێمن کرایەوە، منداڵەکەش گەڕایەوە بۆدۆخی جارانی.

پێویستە دایك کاتێك کەگرفتێکی هەیە یان دەرونی ئاڵۆزە لەو حاڵەتانەدا شیر بەمنداڵەکەی نەدات، چونکە لەشی ئەو دایکە بەوغەم و پەژارەیە ژەهراوی بووە ئەو ژەهرەش بەهۆی شیرپێدانیەوە بۆمنداڵە ساواکەی دەگوێزرێتەوە، بەمەش منداڵەکە توشی ئازاری سکی دەبێتو گریانێکی ناهەمواری توشدەکات.

ئەگەر دایك شیری قوتوی دا بەمنداڵەکەی ئەوا پێویست دەکات منداڵەکەی بخاتە باوەشیەوەو تاوەکو بەسۆزو خۆشەویستیەوە خامۆش دەبێتو تێر شیردەبێت، لێکۆڵینەوەیەك دەریخستووە ئەو منداڵانەی دورن لەباوەشی دایکیانەوە دوچاری شێواوی دەرونی دەبنەوە.. زانایەکی دەروونناسی ئەمریکی منداڵان دەڵێت: لەئەمریکای خوارو کارم دەکرد، جارێك (٩٠) منداڵمان

خستە ژێر ئاگاداری دەزگایەکەوە (٣٧) منداڵیان هەر لەساڵی یەکەمی تەمەنیانەوە مردنو (٢٣٪)یان توشی کەم هۆشی بوون، هەمان پزیشك دەڵێ: ئەم منداڵانە لەهیچیان کەم نەبوو تەنها دوورکەوتنەوەیان لەباوەشی دایکیان نەبێت، بۆیە ئەوحاڵەیان بەسەر هات چونکە باوەشی دایك ئەو سیستمە گەرمەیە منداڵ ئاسودەدەکاتو خەوی قوڵی بۆدەهێنێت.

پێویستە لەسەر دایکی میهرەبان ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکات بۆگەشەی کۆرپەلەکەی وتەندروستی خۆی:

١-دایك نابێت لەکاتی گرژی و تورەبونو ماندوبوندا شیربدات بەمنداڵەکەی چونکە زیانی زیاترە تاقازانجی، دەبێت چاوەڕێ بکات تائارام دەبێتەوە.

٢-واباشە دایك لەمیانەی شیرپێدانەکەدا پشووبدات بۆئەوەی منداڵەکەی ئەو هەوایەی کە لەگەڵ شیرەکەدا هەڵیمژیوە بێتەدەرەوەو زوو زوو منداڵەکەی بەرزبکاتەوە.

٣-بۆئەوەی منداڵ چاك بخەوێت پێویستە خواردنی ڕێكو پێكو هێمن بێتو ساغو سەلامەتی و هەوای سازگارو پلەی گەرماو ڕادەی ڕوناکی ئەو شوێنەی منداڵەکەی تێدایە شیاوبێت.

٤-دەبێت جلی منداڵ لەکاتی نوستندا بەشێوەیەکی گشتی فراوانو پانو بەرینو خاوێن بێتو جلەکانیشی لەژێرەوە نەرمو تەنكو لە لۆکە دروست کراوبێت، تاخەوێکی خۆش بکات.

٥-دایکی ژیرو میهرەبان تا بۆی بکرێت بەلایلایەی کوردەواری کۆرپەکەی بخەوێنێ، چونکە منداڵ هەستدەکات گرنگی پێدەدرێتو بەخامۆشی دەخەوێت.

٦-ناوبەناو نوێنی منداڵكە دەبێت بەرتیشكی خۆربدرێت بۆئەوەی ئەو شێیەی ناوی نەمێنێت.

سەرچاوە:

١-حقوق الطفل خلالة اعوام الاولى.

٢-سبيلك إلى سعادة والنجاح.

٣-السعادة امرأة.

و/ رێبوار نەسروڵڵا

ئاینده: ژمارە/ ٧٤

چۆن ئارەزووی منداڵەکەت بۆ خواردن دەجوڵێنیت؟!

جۆرێك لەدایکان دڵگرانن بەدەست نەبونی ئارەزوی منداڵەکانیان بۆخواردن. گومانی تێدانیە کە ئارەزوو نەکردنی منداڵ بۆخواردن یان گۆڕانی ئارەزوی بۆخواردن لەگەڵ باری سروشتی خۆیدا شتێکی ئاسایی نیە وە دیاری کردنی ئەوگۆڕانەش هەولێدانی دەوێتو کارێکی ئاسان نیە وە پێویست بەڕاوێژی پزیشك دەکات. بەلام پێش ئەوە پێویستە دڵنیابین لەم خالانە.

١- پێویستە چاودێری منداڵ بکرێت ئەگەر منداڵ ژەمە سەرەکیەکانی نەخوارد بەلام شیرینی وبسکویتو... شتی تری لەبەینی ژەمەکاندا خوارد ئەوا وای لێدەکات کەئارەزوی خواردنی ژەمەکانی نەکات.

٢- هەندێك جار منداڵ نەخواردنی خۆراکی دەکات بەئامرازێك بۆئەوەی خێزان گرنگی زیاتری پێبدات.

٣- زۆربەی کات منداڵ بەشێوەیەکی باش خواردنی ژەمەکان دەخوات بەلام هەر دایکان خۆزگە دەخوازن کەهەمیشە زیاتر بخوات.

٤- ئەگەر دایك بینی منداڵەکەی خواردن ناخوات بەشێوەیەکی باش لەسەریەتی کە تێبینی تەندروستی گشتی منداڵەکەی بکات هەروەك تێبینی چالاکی وجوجوڵی دەکات. تابزانێ ئایا چالاکی باش دەکات، یاری کردنی باشە، تەمەنی گێژی پێوە دیارنیە، ناخەوێت بۆماوەیەکی درێژ خایەن، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە چاودێری ئاستو توانای وردەکاری وگەشەی لەشی وە توانای بۆ بەرگری نەخۆشی، ئەگەر هەموو ئەم لایەنانەی باش بوو پێویست بەدڵەڕاوکێ ناکاتو ئەوەی پێویستە ڕەچاوی بکات لەپێش پیشاندانی پزیشك ئەم خالانەیە:

١ – دەرنەخستنی دڵەڕاوکێکەی لەکەم خواردنی منداڵەکەی لەبەردەم منداڵەکەدا چونکە ئەوە وای لێ دەکات زیاتر بەلای نەخواردندا بڕوات ئەگەر ویستی باسی بکات لەکاتی دیارنەبونیدا بێت.

٢– پێویستە دایك ئەو شیرینی ویسکویتو شتانەی تر کە لەماڵەوە دایدەنێت منداڵەکە لەژێر چاودێری خۆیدا بیخوات واتە خۆی بیداتێ لەسنورێکی گونجاودا.

٣– پێویستە منداڵ فێربکرێت لەسەر خوانی نان خواردن لەگەڵ ئەندامانی خێزان دابنیشێت وە وازی لێ بهێنرێت بۆئەوەی خۆی بخوات بەم شێوەیە منداڵەکە فێردەبێت.

٤– جۆراو جۆری خواردنو پێشکەشکردنی بەشێوەیەکی ڕازاوەو داوانەکردن لەمنداڵ کەئەوە بخواتو ئەوەی تر نەخوات، ئەم کارانە لەگەڵ منداڵدا دەبێتە هۆی جولاندنی ئارەزوی خواردن.

و/لاولاو حسین

سەرچاوە/ گۆڤاری الطاهرة

ئاینده: ژمارە/ ٦٧

هەندێ ڕێنمایی لەسەر خواردنی منداڵ

* چۆن بزانرێت کە منداڵ تێر دەخوات؟

منداڵ کاتێك کە برسی دەبێت هەوڵی خواردنیەتی و کە تێریش بوو وازدێنێ وە ئەو وزەیەی کە منداڵ بەکاری دەبات کەمترە گەر بەراورد بکرێت لە بەرامبەر گەورەدا، لەبەرئەوە دایکی بەڕێز پێویست بە دڵەڕاوکێ ناکات گەر منداڵەکەت بینی کەمخۆر بوو چونکە گەشەی منداڵ دیاری دەدات کە ئایا ئەو منداڵە بە قەدەری پێویست خواردن دەخوات یاخود نا.

* ڕێژەی ئەو خواردنە چۆن بزانرێت کە پێشکەشی منداڵ دەکرێت؟

چەند ڕێنماییەك:

– هەوڵ بدە لە ٤ بەش بەشێك یا لە ٣ بەش بەشێك کە خواردنی ئاسایی گەورەیە یەك بەشەکەی بدە بە منداڵ وە دەتوانی کە کەوچکێك خواردنی بۆ بکەیتە سەر قاپێك لە ٩ مانگییەوە ئیتر بەپێی تەمەنی بۆی زیاد بکەیت.

– یاخود لەو بەشە کەمتری بۆ بکرێتە قاپەکەیەوە یاخود بیدرێتێ بۆئەوەی بزانی کە ئەگەر برسی بوو یا تێر نەبوو داوا دەکات.

* چەند ژەم خواردن بدرێت بەمنداڵ؟

منداڵ پێویستی بە وزەی زۆرە چونکە بەردەوام دەجوڵێ، دەتوانرێت سێ ژەم خواردنی بدرێتێ بەینی ئەم سێ ژەمەش چەند خۆراکێکی پڕ ڤیتامینات و بەسوودی بدرێتێ وەك ئاوی میوەی تازە، شۆربای نیسك.

* حەزی خواردن لای منداڵ لەدوای تەمەنی یەك ساڵییەوە کەم دەبێتەوە ئایا ئەمە ئاساییە؟

گەشەی منداڵ لەدوای تەمەنی یەك ساڵییەوە بەرەو نزم بوونەوە دەچێت و

خواردنی بەهەمان شێوەو بەو ڕادەیەی جاران ئارەزووی خواردنی نابێت، لەبەرئەوە دەبێت دایك ئەوە بزانێت کە کەمی حەزی خواردن شتێکی ئاساییە لەم ماوەیەی تەمەنیدا، هۆکاری تریش هەیە بۆ نموونە ئەو منداڵەی کە دوای یەك ساڵی شیر دەخوات بێگومان بە ڕێژەیەکی زۆر دەیخوات ئەوا ئارەزووی خواردنی تری نابێت، چونکە وزەی خۆی لەو برە شیرەوە دەست دەکەوێت.

وە ئارەزووی خواردن لای منداڵ لە جوڵەدایە بۆ نموونە ئەمڕۆ خواردنی باش دەخوات کە خواردنی سوك و ئاسانن بەڵام ڕەنگە بۆ ڕۆژی ئایندە بەو جۆرە نەبێت کە ئەمە هیچ مەترسیەکی نیە مادام منداڵەکە گەشەی ئاساییە.

هەروەها جۆری سروشتی منداڵەکەش شێوەی خواردنی دەگۆڕێت، بۆ نموونە ئەو منداڵەی ئارامە زیاتر کاتی خواردنی هەیە وەك لەو منداڵەی کە جوڵەی زۆرەو زیاتر سەرقاڵە بە یاری کردنەوە.

ئەوەش بزانە هەندێك جار کاتێك منداڵ خواردن ڕەت دەکاتەوە هەوڵی دەرخستنی سەربەخۆیی خۆی دەدات.

وە هەندێك جاری تر منداڵ کاتێك خواردن ڕەت دەکاتەوە فێربووە کە ئەوکاتانە دەبەستێتەوە بە خواردنی شتێك بە زۆر کە ئەم حەزی پێی نییە، لەبەرئەوە دەبێت دایك ئاگادار بێت لە زۆر لێ کردنی لەسەر خواردنێك.

بەڵام ڕەنگە کەم خۆراکی هۆکاری نەخۆشی بێت کە ئەمەش پێویستی بە چارەسەری پزیشك هەیە، ئەم ڕێگایانە دایك بەئاسانی دەتوانێ هەستی پێ بکات.

* هەندێك ئامۆژگاری لەسەر شێوازی باشترین خۆراك بۆ منداڵ:

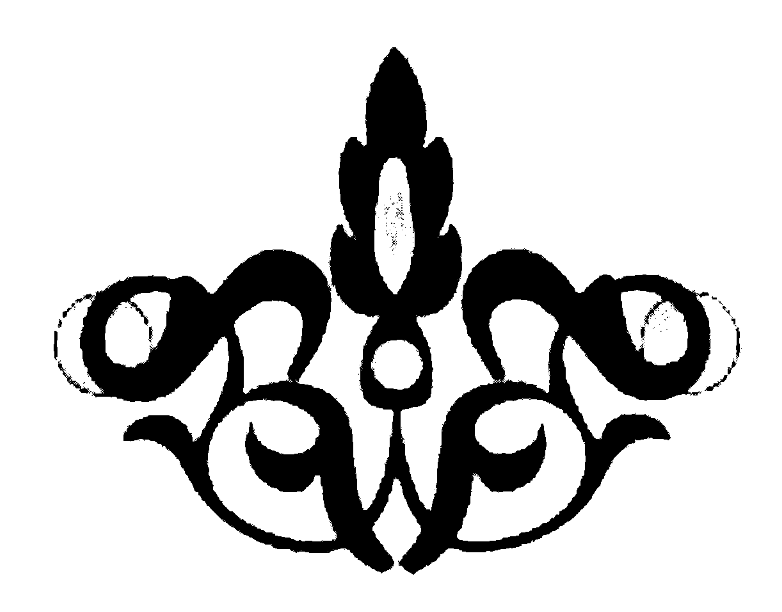
- کڕینی ئەو خواردنانەی وزەی زۆری تێدایە.
- پێشەنگ بوون بۆ نەوەکانمان بۆ خواردنی خۆراك بە باشی.
- دوورکەوتنەوە لە دڵەڕاوکێ ئەگەر منداڵ ژەمە خۆراکێکی نەخوارد.

- منداڵ واز لێ بهێنرێت کە خۆی نان بخوات و ئەوەش بخوات کە خۆی حەزی لێیەتی.

- ژەمە خۆراکی سوکی بدرێتێ، زۆر چاودێری بکرێت، دوورکەوتنەوەش لە خواردنی شیرینی پێش ژەمە خواردن.

- کەم کردنەوەی رێژەی شیر.

چیا عەبدوڵلا





خەوتنی منداڵ

چۆن وادەکەی منداڵەکەت بەهرەمەند بێت بەخەوێکی هێمن؟

ئەگەر منداڵەکەت وەك گەورەیەك بەبێ هیچ گیروگرفتێك هەموو شەوێك چویە ناوجێگای نوستن بەبێ ئەوەی هیلاکت بکات بەگریانو بێتاقەتی کردنو بیانوگرتن، ئەوا تۆ لەودایکە کەم وێنانەی کەخاوەن بەختێکی باشیت، جیاواز لەودایکانەی کەزۆربەی کات سکالا دەکەن لەدەست منداڵە بچوکەکانیان چونکە کاتی ڕۆشتنیان بۆ جێگای خەوتن کاتێکی زۆرناڕەحەتە بۆخێزان، چونکە بێتاقەتیو حەزنەکردنیان لەخەو دەردەبڕن، بەگریانو بیانوگرتن وەسورن لەسەرئەوەی کەکاتی خەو نەهاتووە دەست دەکەن بەدژایەتی کردنو زۆربەی جاریش وڕك دەگرنو بیانوی جۆراوجۆر دەگرن، حەزدەکەن دایکیان لەگەڵیان بڕواتە سەر جێگاکەیان، داوای ئاوی خواردنەوە دەکەن یان دایکیان بۆ تەوالێت لەگەڵیان بێت، پاشان دەست دەکەن بەپرسیاری زۆرو ناڕەحەتکردنی دایکیانو تورەکردنیان، جگەلەوەش هەندێك لەدایکانی تر هاواریانە بەدەست خەوی پچڕپچڕی منداڵەکانیان و لەخەو هەستانیان لەکاتی نیوەشەودا.

لێکۆڵەرەوە زانستیەکان دەریان خستووە ئەومنداڵانەی کەتەمەنیان کەمترە لە (٥-٦) ساڵی هەمیشە دەناڵێنن بەدەست ئەو ناڕەحاتیانەی کەپەیوەستە بەخەوەوە هەموو منداڵێك پێویستی بەچاودێریەکی چڕوپڕ هەیە لەلایەن دایکیەوە، بەلام ئەم جۆرە منداڵانە زیاتر تاوەکو خەیاڵیان ئاسودە دەبێتو خەوێکی هێمن بخەون بۆیە پێویستە بۆماوەی نیوسەعات چاودێری بکرێت یان لەهەندێك کاتدا هەندێك منداڵ پێویستی بەسەعاتێك تا دووسەعات هەیە

تاوەکو خەوی لێبکەوێت، پسپۆڕان ئامۆژگاری دایکان دەکەن کەیارمەتی منداڵەکانیان بدەن بۆئەوەی بەئاسانی خەویان لێبکەوێت، وەکاتی ڕۆشتنیان بۆناوجێگا هەست بەخۆشی بکەن وەپێویستە جێگای نوستن و ژووری نوستنی منداڵ هێندە شیاو و گونجاوبێت کە منداڵ تێیدا هەست بەئاسودەیی بکات، دایك کوپێك شیری گەرم بۆمنداڵەکەی ئامادەبکات و لەگەڵی بڕوات بۆ سەرجێگاکەی بەدەستی خۆی منداڵەکە بخاتە سەرجێگاکەی و ڕوناکی ژوورەکەی گونجاوبێت، پلەی گەرمی مامناوەند بێت وە بە وتەی خۆش و لایلایە و، چیرۆکی کورتی بۆباس بکات هەتا هەست بەئارامیو دڵنیایی بکات.

بێگومان منداڵ ئەگەر لەکەشو هەوایەکی ئاوەها ئاسوودەدا بەجێ هێڵرا لەسەر جێگاکەی قەت خەونی ترسناك نابینێتو خەویشی پچڕپچڕ نابێت لەگەڵ ئەمانەشدا ئەگەر منداڵ هەربەبیانوو بوو دایکەکەی دووبارە بانگ کردەوە، پێویستە بەدەمیەوە بچێت وەئەگەر دیسان دووبارە بوویەوە دەبێت ئامۆژگاری بکەیت ئیدی وانەکات.

لەگەڵ ئەوەشدا پسپۆڕان ئامۆژگاریمان دەکەن کەدایکان نابێت نارەحەت بن ئەگەر منداڵ دیسان شەو بەخەبەرهات، پێویستە دایك بچێتە لایو سۆزو خۆشەویستی بۆدەربرێت چونکە وەك ووتمان منداڵی خوارتەمەن (٦) ساڵان قۆناغەکەی ئەوە دەخوازێت لەگەڵ ئەم هەموو بەدەمەوە بونانەی دایك دەبێت ئاگادار بێتو ڕێگەنەدات لەلایەوە بخەوێت، لەبەرئەوەی ڕانەیەت کەدەبێت لای دایکی بخەوێت.

و: لاولاو حسێن

ئایندە: ژمارە/ ٨٨

خەوێکی خۆش، شەوێکی شاد

توێژینەوەکان پیشانی داوە کە ٢٥ ـ ٣٠٪ مندالآن بەجۆرێك لەجۆرەکان گرفتی خەویان هەیە بەگوێرەی ئەو لێکۆڵینەوانەی ئەنجام دراوە ٢٧٪ مندالّەکانی قۆناغی سەرەتایی شەوانە بەزۆر دەچنە شوێنی خەوتنەکەیان، ١١٪ مندالآنی ئەم قۆناغەی تەمەن، شەوانە لەکاتی چوونە خەو و بەیانیان لەکاتی بێدار بوونەوەدا کێشەیان هەیە، توێژینەوەکانی ئەم دواییانە دەریان خستووە ٦٠٪ مندالآنی یەك تا هەشت ساڵ بەدرێژایی ڕۆژ زۆر کەنەفت دێنە بەرچاو، هەروەها لەپێخەوی شەوانە سکالآ بکەن.

خەوی ئاسوودەی شەوانە ڕۆڵێکی زۆرکاریگەری لەگەشەی مندالآنو لەدروستی کارکردنی سستەمی بەرگری لاشەیان دا هەیە، لەگەڵ ئەوەدا کە باش خەوتن کاریگەریشی لەسەر هەڵسوکەوتی مندالآن هەیە، مندالّە ماندوو شەکەتەکان لاسارو بێحەوسەلّە ترنو هەمیشە لەقوتابخانەدا خوێندکارێکی باش نین، هەرچەند هەندێ کات ئەم کێشەیە هۆکاری بیۆلۆژی هەیە، بەلآم بە بڕوای (د. مارك ڤایسبلان) مامۆستای (بەشی مندالآن)ی زانکۆی پزیشکی (نۆرث وسترن) "گرفتی خەوی مندالآن لەزۆربەی حالّەتەکاندا بۆ دایكو باوکیان دەگەڕێتەوە کە بێ خواستی خۆیان لێ ناگەڕێن مندالآن لەخەوی تەواو سوودمەند بن".

بە بڕوای زۆربەی پسۆڕەکان زۆرێك لەو مندالآنەی کە لەسەرەتای لەدایك بوونەوە لەسەر پێ یا لەکۆش یا لەشوێنی خەوتنی دایكو باوکیان خەو دەیان باتەوە هەرگیز فێرنابن خۆیان بەتەنها بخەون.

دەتوانن کۆمەکی منداڵەکەتان بکەن بەدرێژایی شەو خەوێکی خۆشی هەبێتو، بەبڕوای زۆربەی پسپۆڕان هەرچی خێراتر دەس پێبکەیت، ئەنجامێکی باشتر دەست دەکەوێت.

❖ **لە لەدایکبونەوە تا (٥) مانگی.**

کۆرپە تازە لەدایك بووەکان، شەوبێت یا ڕۆژ، هەر دوو یا چوار کاتژمێر جارێك شیر دەخۆن و بەسانایی و بەخێرایی دەخەون و بێدار دەبنەوە، خەوی کۆرپەکان دوای شەش تا هەشت هەفتە دیسپلین دەبێت و زۆرتر شەوانە دەخەون و بەرۆژدا بێدارن، ئەگەر ئەوان ڕۆژانە بخرێنە بەرتیشکی هەتاو و شەوانەش لەتاریکی ژووردا بن زیاتر لەسەر ئەم ڕێسایە ڕادێن و سێ - چوار مانگی خولی خەوتنی کۆرپەکان تاڕادەیەك وەك خەوی بەساڵاچوانی لێدێت، بەم پێیە دەست پێدەکات پاشان لەخەوێکی قوڵدا ڕۆدەچن، ئەم دوو قۆناغە هەردووکیان لە ڕەوتی پێشڤەچوونی شێوەکانی خەوتن گرنگن (د. پل ساسکین)، سەرۆکی سەنتەری بشێوی خەو لە نەخۆشخانەی (سان ڕایز)ی (لاس ڤگاس) دەڵێت: "لە مرۆڤەکاندا هۆرمۆنی نەشونماکردن لەکاتی خەوتندا ڕەها دەبن بەم پێیە منداڵان بۆ گەشەکردن پێویستیان بەم قۆناغەی خەو هەیە **REM** یا جوڵەی خێرای چاو بۆ فێربوون گرنگە".

کۆرپەکان هەمیشە ١٦ ـ ١٧ کاتژمێر لەرۆژێکدا دەخەون، تا چوار مانگی خەوی تەواویان بۆ ١٥ کاتژمێر کەم دەبێتەوە، درێژترین ماوەی خەوتن ئەگەر چانست هەبێتو لەدرێژایی شەودا بێت چوار تا نۆ کاتژمێرە بە بۆچوونی (د.ڤایسبلات) دایك و باوك دەبێت بەر لەوەی منداڵ لەوپەڕی هیلاکی و شەکەتیدا خەوبیباتەوە بیبەنە ناوجێگەی خەوتنەکەی تابخەوێت، د.ڤانسیلات دەڵێت: "یارمەتیدانی منداڵ لەخەوتندا وەك سواربوونی شەپۆل وایە ئێوە

دەتانەوێت بەهەمان شێوە کەتەوژمی خەواڵویی بەرزدەبێتەوە سواری بین واتە ڕاست ئەوکاتەی منداڵەکەتان هێشتاماندو کەنەفت نەبووە "ڕێگایەکی ئارام ئەمەیە کە هەر دوو کاتژمێر جارێك بیخەوێنێت.

د.مارك ویدم دەڵێت: "کاتێك منداڵان نزیکی شەش مانگی دەبنەوە دایكو باوك هەمیشە دەپرسن: بۆچی منداڵەکەمان هێشتا سێ ـ چوار جار بەدرێژایی شەو بێدار دەبێتەوە؟ پرسیارێك کەئەوان لەڕاستیدا دەبێت بیکەن ئەمەیە: بۆچی منداڵەکەمان کاتێك لەخەو هەڵدەستێت بۆ دووبارە خەوتنەوە پێویستی بەیارمەتی ئێمە هەیە؟".

توێژەرەوانی زانکۆی (مەك گیل لەمۆنتڕاڵ) بە ئامادەکردنی ژمارەیەك فیلمی ڤیدیۆیی لەمەڕ منداڵان بۆیان دەرکەوت کە ئەوان بەشێوەیەکی نێونجی بەدرێژایی شەو چوار جار لەخەو بێداردەبنەوە، زۆرێکیان کەبە (خەوخۆشەکان) ناو دەبرێن پاش هەستان خۆیان خەویان لێدەکەوێتەوە، (خەو خراپەکان) بەپێچەوانەوە بەگریان بێداربوونەوەی خۆیان بەهەموان ڕادەگەیەنن.

بە بۆچوونی د.ویدم: ئەوەی کەمنداڵێك تا پێنج ـ شەش مانگی بەدرێژایی شەو بۆ شیرخواردن بێدار ببێتەوە، ڕەفتارێکی وەرگیراوە، ئەو دەڵێت: "دەستبەجێ بۆ شیر پێدان لەلانکەی خەوتنەکەی هەڵیمەگرە چونکە لەم حاڵەتەدا فێر نابێت چۆن چۆنی خۆی جارێکیتر بچێتەوە خەو" لەبیرت نەچێت کاتێك منداڵەکەتان لەخەو هەڵدەستێت باهەرچی زیاتر لەناو لانکەکەیدا بمێنێتەوە باشتر فێر دەبێت خۆی بخەوێت.

ژیلال بیلال

سەرچاوە/ گۆڤاری ژنان

ئاییندە: ژمارە/ ٥٤

گلۆپەکان بکوژێنەرەوە

ئەو منداڵانەی کە شەوان لە شوێنی تاریکدا دەخەون لە گەورەییدا دووچاری نەخۆشی نزیك بینی چاو نابن. ئەم لێکۆڵینەوەیە کۆمەڵێك لە لێکۆڵەرەوانی زانکۆی (پەنسلەڤانیا) ئەنجامیاندا.

ئەزمونەکەیان لەسەر ئەو جوجکانەی کە تازە لە هێلکە هەڵهاتوون ئەنجامدا، لە ژوورێکی تاریکدا بۆ ماوەی (٢٤) کاژێر دایانئان دوای چەند ڕۆژێك گەیشتنە ئەوەی کە چاوی ئەو جوجکانە زۆر چاكو خێرا گەشەی کردوە. بەم ئەنجامە گەشتنە ئەوەی کە چاوی مرۆڤ تا تەمەنی پێش (٢) ساڵی لە شوێنی تاریکدا گەشە باشتر دەکات.

خانەکانی چاوی مرۆڤ تا پێش تەمەنی (٢) ساڵی بە گەشەی تەواوی خۆیان ناگەن .واتە گەشەیان تەواو نا بێت تا تەمەنی (٢) ساڵی. ئەم لێکۆڵەرەوانە دوو پاتیان کردەوەو ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کەوا شەوانە ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لەژێر (٢) ساڵی دایە لە شوێنی تاریکدا بیان خەوێنن تەنانەت بۆ ماوەی یەك شەویش نابێت لە شوێنی ڕووناکدا بخەوێنرێن.

خۆ ئەگەر بێتو بەم شێوەیە نەبێت ئەوا ئەگەری ئەوەی هەیە کە لە تەمەنی گەورەییدا توشی نەخۆشی نزیك بینی چاو ببن. ٣٤٪ ــ ٥٥٪ ئەو کەسانەی کە بەهۆی کزی چاویان سود لە چاویلکە وەردەگرن، وتیان کە پێ دەچێت لە تەمەنی ژێر (٢) ساڵیدا شەوان لە شوێنی ڕوناکدا خەوێنرابن هەڵبەتە ئەم داواکاریە بەو مانایە نیە کە ڕووناکی بۆ منداڵ زیانی هەیە بەڵکو منداڵ لە ڕۆژدا پێویستی بە برێکی زۆر لە ڕوناکی هەیە، بەڵام نوستنیان لە شەودا دەبێت لە

شوێنی تاریك دا بێت. ڕێژەی ئەوانەی کە دووچاری نزیك بینی چاو بوون، دەگەڕێتەوە بۆ نوستنیان :

١- شوێنی تاریك ١٠٪ .

٢- شوێنێك کە کەمێك ڕووناکی تێدا بێت ٣٤٪ .

٣- شوێنی ڕووناك ٥٥٪ .

فاتمە ئەدهەم خورماڵی

سەرچاوە: گۆڤاری ئیتلاعات هفتگی

ژمارە/ ٣٤

تێرخەوبوونی منداڵان هۆکارێکی گرنگە بۆسەرکەتن و پارێزگاری تەندروستیان

لێکۆڵــەرەوە زانســتیەکان ئاماژەیــان بــەوە داوە کەرێــژەی ٨٥٪ی منــداڵان لەساواییەوە تاتەمەنی ١٠ ساڵان لەماڵەوە تێرخەونابن بۆیە ١٥٪ی ئەومنداڵانــە لەقوتابخانە خەوێکی قوڵ دەیانگرێت لەبەرئەوە تەرکیزیان نابێتو ناتوانن لەوردو درشتی ئەرکی قوتابخانە بەئاگابن، ئەم کەم خەوییە دەبێتە هۆی لاوازی بەجێهێنانی ئــەرکی قوتابخانــە لــەو منداڵانــەدا، وەتوشــی کێشــەو گرفتــی هەڵســوکەوتو قسەکردن دەبن .

لێکۆڵینەوەکە باس لەوە دەکات کە منداڵ لە تەمەنی ٥ ساڵیدا پێویستی بە ١١ کاتژمێر خەو هەیە ڕۆژانە، ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان ٩ ساڵانە پێویستیان بە ١٠ کاتژمێر خەو هەیە لەبەرئەوە گرنگە ڕاهێنانی منداڵ لەســەر زووخــەوتن لــەکاتی ڕۆژانی پشوی قوتابخانەدا، زانایان کۆمەڵێ ڕێنمونی دەخەنە بەردەست دایکان و باوکــان تــا ئاگــاداری پشــوی پێویســتی منداڵــەکانیان بــن کەئــەویش دانــانی بەرنامەیەکی خەوتنی جێگیرە چونکە پــەیڕەوکردنی چــەند شــێوازێکی نوســتن و هەســتان، جیــاوازی ڕۆژانــە و خواردنــەوەی مــاددە هۆشــیارکەرەکان، زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆن، وە گفتوگــۆ و هەڵســوکەوتی هەڵچــوانە پــێش چــونە سەرجێگای نوستن، دەبێتە مایەی خەوزڕاندنیان و کەم بوونەوەی خەویان .

بەڵام قوتابیانی دواناوەندی پێویستیان بە ٩ کاتژمێر نوستن هەیە ڕۆژانــە چــونکە ڕۆچون لەخەودا لای هەرزەکاران ومێرد منداڵان دەبێتە هۆی گۆڕانی پێکهاتەی شــانەیی لــەکاتی بــاڵغ بونــدا، زانــراوە کەنوســتنی چــاك هۆکــارێکی گرنگــە

بۆپارێزگاری تەندروستی چونکە لەوکاتەدا لەش دەست دەکات بەچاککردنەوەو ڕێکخستنی شانە لەناوچوەکان بەشێوەیەکی گونجاو ڕێك‌وپێك.
وەلێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە ٢٠٪ قوتابیانی دواناوەندی لەپۆلدا دەخەون لەبەرئەوەی بەپێی پێویست لەماڵەوە ناخەون، زانایان دەڵێن ئەم کەموکوڕییە لەکاتەکانی نوستندا دەبێتە هۆی کێشەوگرفت لەتەرکیزو وریایی وزیرەکیدا و لاوازبوونی جێبەجێ کردنی ئەرکی خوێندن و، زیادبوونی دڵەڕاوکێ وتوڕەیی وبێتاقەتی .
بەدڵنیایەوە خەو سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ تەندروستی و چالاکی ئاسودەیی لایەنی دەرونی بەتایبەتی بۆمنداڵی ساوا و هەرزەکاران، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستیان بەخۆراکی باش‌و خۆشەویستی دەوروبەر هەیە .

و/لاولاو حسەین
ژمارە/ ٦٤


یاریکردنی
منداڵ

یاری کردن لەژیانی منداڵدا

یاری کردن ڕۆڵێکی گرنگی پەروەردەیی هەیە لەژیانی هزر و خەیاڵی منداڵدا، وە لەبنیاتنانی کەسایەتیو دارشتنی هەستەکانیداو ناساندنی ئەو جیهانەی کە دەوری داوە، چ لەڕووی کۆمەڵایەتی یان سروشتیەوە بێت، هەربۆیە یاری دادەنرێت بەبەشێك لەکرداری پەروەردەیی دەروونی.

بەڵام کام یاری و چ جۆرە یاریەك؟! ئایا بەهەموو جوڵەیەکی دروست یاخود نادروستی منداڵ دەوترێت یاری؟ ئایا منداڵ ڕێی پێبدرێت هەر شتێکی ویست لەهەر کاتێکدا بیکات؟ یان هەر شوێنێکی ویست بچێت بە مەبەستی یاری کردن.

ئەم پرسیارانەو چەندەها پرسیاری تریش، ژینگەی کۆمەڵایەتی منداڵ دەداتەوە، بۆ نمونە لەزۆر کۆمەڵگەدا نادروستین کاری منداڵ بەیاری دادەنرێتو سەرزەنشتو ئاراستە ناکرێت، وە لەهەندێکی تریشدا بەپێچەوانەوە..

جا بۆئەوەی ئێمە بتوانین بەشێوەیەکی دروست ڕەفتاری یاری کردن بناسین لای منداڵان دەبێت تێبینی چەند شتێك بکەین.

منداڵ لەسەرەتای تەمەنیداو بەتایبەت لە پێنج شەش ساڵی سەرەتای ژیانیدا بەچالاکیو جوڵەیەکی زۆر دەناسرێتو هەستێکی ناوەکی هانی دەدات بۆ یاری کردن بەهەر شتێك کە لەدەوروبەریدا هەیە، دەبینیت ڕادەکات و خۆی هەڵدەواسێ و شت فڕێ دەدات و زۆرجار یاریەکانی دەشکێنێت. تاوەکو شارەزایی پەیدابکات لەو شتانەی لەدەوروبەریدا هەیە یان ڕوودەدات، بەلایەوە گرنگە هەموو شتێك بزانێتو دەیەوێت لەو ڕێگایەوە ئەو وزە زۆرەی هەیەتی

بەخەرجی بدات، زۆربەی زانایانی پەروەردە یاری کردنی منداڵ لەم تەمەنەدا بەرێگەیەکی سروشتی دەزانن بۆ فێربوونی خۆیانو هەڵسەنگاندنیان لەلایەن گەورەکانەوە.

یاری کردن جۆرێك چالاکی سروشتیو واقیعیە لەژیانی منداڵدا نابێت هەرگیز فەرامۆش بکرێت یان لەیاد بکرێت، هەروەك یاری رێگای ناساندنو ئاشنابوونی منداڵە بەو ژینگەیەی کە تێیدا دەژی چ لەرووی سروشتیەوە یان لەرووی کۆمەڵایەتیەوە.

یاری چالاکیەکی سەرەتاییە کە منداڵ وەك بونەوەرێکی زیندوو یەکەم جوولەی ژیانی پێ دەست پێدەکات، بۆیە دەبینین منداڵی ساوا لەمانگەکانی سەرەتای تەمەنیدا هەست بەخۆشی دەکات کاتێك دەیبزوێنیو یاری لەگەڵ دەکەیت.

زانایانی دەروونناس وای دەبینن کەکەسایەتی مرۆڤ یەکەم بەردی بناغەی خۆی لەقۆناغی منداڵیدا دەچەسپێنێ، وای دەبینێ کە هەموو رەفتارە ناوەکیو دەرەکیەکانی کەسایەتی مرۆڤ قوڵایی خۆی لەم قۆناغەدا دیاری دەکات، کەیاری کردن بەشێکە لەهەڵسو کەوتەکانی.

یاری بۆ منداڵ کارێکی دروستەو تاقیگەی هەستو هزر و بیریەتی، رێچکەی دەردانی هەناسەکانی گیانیەتی، لەرێگەی یاریەوە منداڵ ویستەکانی دەردەبرێتو خەیاڵەکانی وەردەگێرێتە سەر گۆرەپانی واقیع، هەوڵ دەدات جوڵەی ماسولکەکانی کۆنترۆڵ بکاتو بیرو ژیری دابرێژێت.

کەواتە پێویستە منداڵ زۆرجار لەیاریەکانیدا ئاراستەی دروست بکرێتو چاودێری بکرێت بەتایبەت لەتەمەنەکانی دوای شەش ساڵ و بەرەو ژوور.

بۆ نمونە یاریکردنی منداڵ بەچەقۆیەك پێویستی بەئاراستە کردن و ئامۆژگاری هەیە کەکارەکەی نادروستە، هەروەها بازدانو خۆهەڵدانی منداڵ لەشوێنێکی زۆر بەرزەوە،...هتد.

زۆرجار بەکارهێنانی ووشەی نادروستو نارێك لەناو یاریەکاندا پێویستی بەئامۆژگاری دەبێت لەلایەن گەورەکانەوە.

کەواتە نابێت هەموو کات گەورەکان منداڵ لەکاتی یاریدا بەجێ بهێڵن و فەرامۆشیان بکەن تاکو ئەو ڕەفتارانەی کە نادروستن لەناو مێشکیاندا ڕەگ دانەکوتێ.

بۆئەوەی منداڵ چێژ لەیاریەکانی وەربگرێتو لەهەمانکاتیشدا ئامانجە پەروەردەییەکەی خۆی بپێکێ پێویستە یاری کردنی منداڵ چەند تایبەتمەندیەکی تێدابێت:

١- پێویستە یاری مایەی چێژو خۆشی منداڵ بێتو شادی بخاتە ناو دڵیەوە.

٢- پێویستە کە یاری لەناخی منداڵەکەوە هەڵقوڵابێ و خۆی جۆرەکەی هەڵبژێرێت و مەرجی زۆری بەسەردا فەرز نەکرێت و هەمیشە بۆ ئامانجی تایبەت دانەرێژرابێ.

٣- لەڕێگای یاریەوە منداڵ هەندێ شتی ئاسایی بناسێ کەدەتوانێ یاریان پێبکاتو زیانو ئازاری پێنەگەیەنێت، دەتوانرێت باسی ئەو شتانەشی بۆ بکرێت کەدەبێتە هۆی ئازار پێگەیاندنی گەر بێپرسو چاودێری گەورەکان یاریان پێبکات.

٤- یاری کردن ڕێگایەك بێت بۆ بەدیهێنانی ویست و حەزەکانی منداڵ و ئارەزوەکانی بەدیبهێنێت.

ماوەتەوە دەربارەی یاری بەکۆمەڵ و دەستەی منداڵاندا بدوێین، منداڵ بەسروشتی حەزی لە تێکەڵبوونو کۆمەڵەیە، بۆیە هەمیشە لەگەڵ دەستەیەك لە هاوتەمەنانی خۆی کۆمەڵێك پێکدەهێنێت و ناوێك بۆخۆیان دیاری دەکەن، بەتایبەت دوای تەمەنی شەش ساڵی و هەمیشە یەکێکی تەمەن گەورەتر دەبێتە سەرۆکیان، یان یەکێکی کراوەی بزێو و وریا، قسەی خۆی زاڵ دەکات و ناراستەیان دەکات و ڕۆڵیان بەسەردا دابەش دەکات.

ئەم جۆرە یاری و تێکەڵیانە لەهەندێ لایەنەوە سودیان هەیە وەك گەشەو پاراوی زمان و بەهێزی هەستی کۆمەڵایەتی و زۆربوونی ئەزمون لەژیاندا، بەلام لەهەمان کاتدا بێ سلبیات و زیان نیە لەزۆر بوارەوە. کەواتە باشتر وایە ڕێگە بەمنداڵ نەدرێ هەمیشە لەم دەستانەدا یاری بکاتو گەر کردیشی پێویستە چاودێری بکرێتو لێپرسینەوەی هەبێت.

بۆیە ڕێنماییمان بۆ دایکان و باوکان و سەرپەرشتیاران ئەوەیە کەرێگە لەیاری کردنی منداڵ نەگرن، بەلام با ئاراستە و ئامۆژگاری و چاودێریان بیر نەچێتو منداڵەکانیان نەدەنە دەست کۆلانو ڕووداوەکانی ڕۆژگار، تاوەکو بەهەموو لایەك بتوانین نەوەیەکی کامڵ و گەشەکردوو لەهەموو بوارەکاندا بۆ کۆمەڵگەکەمان بەرهەم بهێنین.

لەیلا عوسمان

ئاینده: ژمارە/٨٨



کاریگەری یاری و ئامێری یاری کردن لەکەسایەتی منداڵدا

منداڵان بەگشتی زۆرێك لەکاتیان لەماوەی شەوو ڕۆژدا بەیاری کردن بەسەر دەبەنو تامو چێژی تایبەتی لێ وەردەگرن، خۆیان سەرقاڵ دەکەن بەچەندەها یاریو زوو زوو وازی لێ دەهێنن و تاقەتی خۆیانی پێ دەرئەکەن، پەی بەرێـژەو جۆری تواناو خاڵی لاوازی خۆیان دەبەن، تەنها مەبەستیشیان جگە لەوحەزە سروشتیەی لەناخیاندا هەیە هیچی ترنیە، لەجوجوڵ و هاورێیەتی کردنی بەرامبەرەکەیان و لەبەشداری لەجۆر و شێوازی یاریکردن و سەرگەرمی و پشوناسینی دەوروبەرو...هتد تێکەڵ بوون و ئاشنایەتی کردن بەخۆشی حەزە دەرونیەکانیانو هەڵهاتنە لەخەم و گریان و نارەحەتیەکانیان.

سودی یاریکردن:

یاری بۆمنداڵان کاریگەری بنەڕەتی و تایبەتی خۆی هەیە، هۆکارێکە بۆزیادکردنی تواناو سەلیقەو بەهێزکردنی لایەنی ڕۆحی وئاشنایەتیە بەجیهانی دەرەوەی خۆیان و مامەڵە کردنە لەگەڵ جگە لە خۆیان، پاڵنەرێکە بۆشادکردنیانو کرانەوەی دەروونو بزواندنی بەهرەکانیان، لەم سۆنگەیەوە دایکانو باوکان دەتوانن لەکاتی سەرگەرمی منداڵەکانیان بەیاری کردن ئەم هەلە بقۆزنەوە و پەیام و ڕاسپاردەی خۆیانیان پێ ڕابگەیەنن، فرسەت دان بەمنداڵ بۆ یاری کردنو کڕینی کەرەستەی یاری بەپێی پێویست و مۆڵەتی چوونە دەرەوە و هاورێیەتی کەساتی تر، ئەوە بێگومان زیاتر دەچن بەدەم دایكو باوکیانەوە و دەبێتە پردێك لەپەیوەندی نێوان منداڵ و بەخێوکەر.

یاری بۆناسینی منداڵ:

لەرێگای یاری کردن و کەلوپەلی یاریکردنەوە دەتوانین کەسایەتی منداڵ دیاری بکەین و دەرك بە بەهرەو حەزەکانیان بکەین و لەوسۆنگەیەوە کاریان لەسەر بکەین.

یارمەتیان بدەین بۆکارکردن لەو بوارەدا بۆنمونە: منداڵێك حەزی لەیاری تۆپی پێیە بۆیە هەرلەکرین‌و بەدەست هێنانی ئەتاری وجلوبەرگی وەرزشی و... هتد دەتوانن بەپێی پێویست‌و توانای ماددی بەخێوکەر ئەگەر گونجا بۆیان بکردرێت‌و یارمەتیان بدرێت. یان بەواتایەکی تر کەسایەتی منداڵت بۆدەردەکەوێت لەم لایەنەوە کەئایا کەسێکی بەهێزو تواناو چاونەترسە یان بەپێچەوانەوە، هەر لەم سۆنگەیەوە دەتوانیت هەستی شەڕەنگێزی وتوڕەیی ولاساری یاخود دۆستایەتی و بلیمەتی و لەسەرخۆیی کەسایەتی دیاری بکەیت کار لەسەر خاڵە جێگرو باشەکان بکرێت و یارمەتی بدرێت و ئافەرین و دەستخۆشی لێبکرێت‌و هانی بدرێت لەسەر بەردەوامی، خۆئەگەر بەپێچەوانەوە بوو ئەوا هەوڵی چاکسازی وتەمێ کردنی لەگەڵدا بدرێت‌و بەشێوازێکی نەرم‌و نیان‌و جوان بۆی چارەسەر بکرێت، دەتوانرێت تێی بگەیەنرێت کەچ حەزو نارەزوویەکی هەیە، کاتێك کەبێتاقەتەو گلەیی هەیە داوای چی دەکات بچۆ بەدەمیەوە، زۆرێك لەسیفات‌و تایبەتمەندی وەکو لێهاتوویی وترس‌و میهرەبانی وهێزی داهێنانکاری وگۆشەگیری یان گەشبینی ووریایی ئەمانەو چەندانی تر لەکاتی سەرگەرمی بەیاریکردنەوە بەدیار ئەکەون‌و پەی پێ دەبرێت.

هەڵبژاردنی ئامێرەکانی یاریکردن:

هەڵبژاردنی جۆری یاریی وئامێری یاریکردن بۆمنداڵان تایبەتمەندی وکاریگەری خۆی هەیە، جۆرو جوانی شتەکەش نابێت بەپێی پێوەری تۆبێت،

پێویستە خۆی سەرپشك بێت بۆهەڵبژاردنی هەر كەرەستەیەك كەحەزی لێدەكات یاری پێبكات، لەوانەیە ئەو حەزی لەشتێك بێت بچوك بێتو نرخەكەشی هەرزان بێت، لەوانەیە ئەوەی تۆ دیاری دەكەیت لەقەبارەو جۆریشدا جیاوازبێتو لەنرخیشدا گران بێتو بەدڵی ئەویش نەبێت، ئەمەش بەستراوە بەتەمەنو كەسایەتی منداڵەكەو ئەوشوێنەی كەتێیدا دەژی، بۆیە پێویستە دایكو باوكو بەخێوكەری منداڵ ڕەچاوی ئەم خاڵە بكەنو شارەزای حەزو زەوقی منداڵەكانیان بنو بەپێی توانا بچن بەدەم تواناو داخوازیەكانیانەوەو پێویستیەكانیان بۆجێبەجێ بكەن بە لەبەرچاوگرتنی باری ئابوری وپاشان تەمەنو كەسایەتی منداڵەكەو دوای ئەوە دەوروبەرو هاوڕێكانی، نەلەوان زیاتری هەبێتو نەلەوان كەمتریش، ئەمەش حەزێكو كرانەوەیەكی تری نوێ ئەبەخشێ بەمنداڵ و خۆیشی سودمەند دەبێتو تۆش دەتوانیت كەڵكی لێوەربگریتو كەسایەتی بناسیت. لەبەرچاوگرتنی تەمەنی خاڵێكی تر لەسەر دیاریكردنی كەسایەتی منداڵ و پەی بردن بەجیهانی ناوەوەی لەبەر چاوگرتنی تەمەنیەتی، لێرەدا مەبەستمان چۆنیەتی هەڵسو كەوتو مامەڵە كردن نیە لەگەڵیدا بەڵكو مەبەست دیاریكردنی تەمەنو لەبەرچاوگرتنیەتی لەكاتێكدا كەلوپەلی یاریكردنی بۆدەكڕیت یان بەدیاری بۆی دەهێنیت، ئایا بۆتەمەنی دەگونجێتو حەزی لێیەتی؟ ئایا كەڵكی لێ وەردەگرێت؟ بەم هەنگاوەی تۆ دەستگیرۆیت كردووە بۆئەوەی بزانێت چ یاریەك ئەنجام بداتو خۆی بەچیەوە سەرگەرم بكات، وەنیشانی ئەدات چەندە حسابت بۆكردووەو تاچ ئەندازەیەك خوێندنەوەت هەیە بۆی، ئایا باش دەیناسیت كەحەزی لەوشتەیە كەبۆت هێناوە یان تەمەنت لەبەرچاوگرتووەو بۆت كڕیوە، پێویستە ڕەچاوی هەردوو حاڵەتەكە بكەیت وەك وتمان بەپێی توانا بێ بەشی مەكە لەحەزو نازی

منداڵیەتی، دەرك كردن بەسەلیقەو تواناو لێهاتووی منداڵەكەش لەسەر دایكو باوك پێویستە.

جۆری یاری وئامێری كەلوپەلی كچانو كوڕان:

منداڵی خوار تەمەنی پێنج ساڵ هەرچەندە تاڕادەیەك ئامێرو كەلوپەلی یاریكردنیان جیاواز نیە كێشەیەكیش دروست ناكات بۆمنداڵەكانو دایكو باوكیشی بەڵام شێوازی یاریەكەیان زۆرجار جیاوازی دەبێتو هەریەك بەجۆرێك خۆی پێ سەرگەرم دەكات، بەتایبەتی خوار تەمەنی یەك ساڵ چونكە تەنها فێری وەرگرتنو داواكردنی دەبێت، یان بیشكێنێتو تێكی بدات یان بیكات بەدەمیدا، ئەمەش تاتەمەنیان زیاد دەبێت بێگومان خاڵی هاوبەشیان كەمتر دەبێتەوە، ئەمەش بەكرانەوەی مێشكو دڵیان هەریەك لەئاستی خۆی مەیلی بۆشتێك دەڕوات حەزی لەجۆرە یاریەكە.

ئەو منداڵانەی كەیاری ناكەن:

دكتۆر (كارولین پلان) مامۆستای دەروون ناسی منداڵان لەزانكۆی لەندەن لەكتێبەكەیدا بەناوی (كەسایەتی منداڵ) دەڵێ:

منداڵ لەتەمەنی یاری كردنو كاتی سەرگەرمیدا دەتوانیت پەی بەكەسایەتی ببەیتو ناوەوەی بخوێنیتەوە، دەرك بەهێزو تواناشاراوەو دەرەكیەكان بكەیت، من چەندەها جار تێكەڵاوی منداڵی (١-٥) ساڵم كردووە خۆیان تەنها بەخوێندنەوەی كتێبو سەیكردنی وێنەوە سەرقاڵ كردووە، بەدوور بوون لەهەموو جۆرە یاریەك كەئاستی هەموو منداڵێك ئەنجامی دەدات، لەدوایدا لەتەمەنی مێرد منداڵی بیروهۆشیان تەنها خوێندنو خوێندنەوە دەبێت، ئەم لێكۆڵینەوە فێری كردم ئەو منداڵانەی كەبزێوو لاسارن كاتێك دەچنە قوتابخانە هەموو شتێك بەگاڵتە وەردەگرن خۆیان بەخوێندنەوە سەرگەرم دەكەن، بەڵام

شتێك ڕووبەڕووی بێتەوە ئەوەیە کەناتوانێت پەی بەخۆیانو دەوروبەریان بەرنو یاری بکەن.

خوێندنو خوێندنەوەش سودو تایبەتمەندی خۆی هەیە بەڵام لەکاتو تەمەنی خۆیدا، نابێت منداڵ لەو جیهانە گەورەیەی یاریکردنو سەرگەرمیەدا بێ بەش بکەین، بەڵکو پێویستە هانی بدرێتو ڕێگای نیشان بدرێتو یارمەتی بدرێت، تا تاکێکی سودمەندو لێهاتوو بێت بۆخۆیی ودەوروبەری.

تارا جەمال

ئاینده: ژمارە/ ٧٠

کەرەستەکانی یاری منداڵان

یاریکردنی منداڵ مافێکی سروشتی خۆیەتی، هۆکارێکە بۆ برەوەدان بەوزەو تواناو ئەو بەهرەیەی کەخوا پێی بەخشیوە، لەبەر ئەوە پێویستە دایکانو باوکان زۆر گرنگی بەم لایەنەی منداڵ بدەن، بزانن چ جۆرە کەلوپەلێك باشەو لەگەڵ قۆناغەکانی تەمەنی منداڵ و حەزو ئارەزووەکانیدا دەگونجێت ئەوە دەستنیشان بکەن بۆ منداڵەکانیان.

زۆرێك لە دایکان و باوکان لەکاتی کڕینی کەلوپەلی یاری بۆ منداڵەکانیان حەزو ئارەزووی خۆیان لەپێشتر دەگرن، واتە خۆیان کامەیان بەلاوە جوان بوو حەزیان لەچ جۆرە یاریەك بوو ئەوە هەڵدەبژێرنو دەیکڕن بۆ منداڵەکانیان بەبێ ئەوەی حەزو ئارەزووی منداڵەکەیان ڕەچاو کردبێت لەبەر ئەم هۆیانە پێویستە دایکان و باوکان هۆشیار بنو ڕەچاوی ئەم سیفەتانە بکەن کە پێویستە لەکەلوپەلی یاری منداڵەکەیاندا هەبێت:

١- پێویستە مەرجی کەلوپەلی یاری تازەیی تیادا بێت، واتە جۆرێکی کۆن نەبێتو سەلامەتی منداڵەکە بپارێزێت و دووربێت لەیاری خراپ و زیان بەخش وەك (دەمانچە، دارلاستیك، یاریکردن بەئاگر،...هتد).

٢- واچاکە ئەو یاریە لەخزمەتی ئەو شتەدا بێت کەبۆی کڕدراوە، واتە نابێت تەنها بۆ جوانی بێتو لەسوچێکدا دابنرێت و تەنها منداڵەکە لەدوورەوە سەیری بکات.

٣- دەبێت ئەو کەلوپەلە بەرگەگربێت و بمێنێتەوە بۆ ماوەیەك، لەجۆرەمادەیەك دروست کرابێت توانای مانەوەی هەبێت، لەکاغەزو شوشەو شتی ناسم دروست نەکرابێت.

٤- تابتوانێت ئەو کەلوپەلانە جوانو بریسکەداربێت و کێشی سوك بێت، تابتوانرێت بەئاسانی یاری پێبکرێتو بگوازرێتەوە و، بشۆردرێت و زوو خراپ نەبێت.

٥- دەبێت ئەو کەلوپەلە گونجاو بێت لەگەڵ تەمەنی ئەو منداڵەداو ڕەچاوی قۆناغەکانی تەمەن بکرێت بۆ کڕینی کەلوپەلی یاری.

٦- واباشترە ئەو یاریە لەکاتێکدا بکڕدرێت بۆ منداڵ کە پێویستی پێی بێت، چونکە ئەگەر پێویستی پێی نەبێت زۆر گرنگی پێنادات و لەسوچێکی ماڵەکەدا فڕێی دەداتو بەکاری ناهێنێت.

٧- نابێت لەیەك کاتدا چەندین جۆر یاری بۆ منداڵ بکڕدرێت، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی کە چێژ لەو یاریانە وەرنەگرێت و زوو پێی بێتاقەت ببێت و ئارەزووی نەکات.

٨- پێویستە لەکاتی کڕینی کەلوپەلی یاری بۆمنداڵ ڕەچاوی لایەنی ئابووری بکرێت، نابێت یاری زۆر گران بکڕدرێت وا بزانرێت ئەگەر گران بێت ئیتر ئەوە باشو گونجاوە، چونکە مەرج بۆ کڕینی یاری چاکی و باشی کاریگەری هەیە لەسەر منداڵ نەك گرانی.

٩- دەبێت مەبەستی سەرەکی لە کڕینی کەلوپەلی یاری منداڵ ئەوە بێت کە گەشە بەجوڵەی لاشەیی و ئەقڵی و زیرەکی و توانای منداڵ بدرێت، بۆنمونە تۆپ بۆ جوڵەی قاچە و مۆسیقا بۆ گەشەکردنی مێشك و دەستەوە ...

١٠- نابێت بەزۆر جۆرێك لەیاری بسەپێنرێت بەسەر منداڵدا لەبەر ئەوەی کە دایك و باوکی منداڵەکە لە باشو چاکی دەزانن، دەبێت لەگەڵ مەیل و ئارەزووی ئەو منداڵەدا بگونجێت و حەزی پێبکات، ئەگەرنا بەپێچەوانەوە وای لێدێت لە هەموو جۆرە یاریەك دوور بکەوێتەوە.

١١- پێویستە ئەو یاریە بەتۆوی تازەگەری و داهێنان لەعەقڵی ئەو منداڵەدا بڕوێت و لەکارەکانیدا تازەگەری پێوە دیار بێت.

و/سەمیرە مەحمود محەمەد

سەرچاوە/ کتێبی سایکولوجیا الاطفال

ئاییندە: ژمارە/ ٩٩

بایەخدان بەوەرزشی منداڵان لەڕوانگەی ئیسلامەوە

پێگەیاندنی منداڵان یەکێکە لە خاڵە گرنگەکانی سەرشانی دایکان و باوکان و مامۆستایانی قوتابخانەکان، بەڕێوەبردنی ئەم ئەرکە، بۆ بەرەوپێشبردنی فەرهەنگی ئیسلامی پێویستە و ڕێگەیەکی باشە بۆ ڕێزلێنان و سوپاسکردنی بەخششەکانی خوای گەورە، منداڵان بەگشتی هێزو وزەیەکی تایبەتی کۆمەڵگەن، جا بەمەبەستی درێژەدان بە ڕێگای ئیسلامیمان لەلایەك و لەلایەکی ترەوە پەروەدەکردنی نەوەکانی داهاتوو، دەبێت ئەوپەڕی چاودێری منداڵان بکرێت.

منداڵان وەك نەمام گەلێکی پاكو بێگەردن کە بە بۆنەی دەروون پاکیو ناسکیانەوە خاوەنی بیرو هزرێکی نەرمو پاکن.

پێغەمبەری خۆشەویستمان ﷺ دەفەرموێت: ((شوێنەواری ئەزمونەکانی سەر زهنی منداڵ، وەك شوێنێکە کە لەسەر بەرد هەڵکەندرابێ و، ئەم شوێنەوارە لە سەر زهنی مرۆڤێکی بەتەمەن، وەك نوسراوی سەر ئاو وایە)) فێرکردنی منداڵان لە ڕێگای وەرزش و یاریەوە، بەو مەرجەی لەگەڵ ئامۆژگاریە مەعنەوی و ئاسمانیەکاندا هاوڕێو هاوئاهەنگ بکرێ،هۆیەکی سەرەکیە بۆ پەروەوەردەکردنی بەهرەی منداڵان.

زۆربەی دەروونناسان لەسەر ئەو باوەڕەن کە یاری منداڵان لە ٧٠٪ی ژیانی منداڵان پێکدێنێ، چونکە هۆگربوون و تێکەڵاوبوونی منداڵ لەگەڵ شادیو خۆشی و ڕەزامەندی دەرونیدا، نەك هەر بەهرەو تواناکانیان گەشەدەکات، بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە باری کۆمەڵایەتیشەوە لەگەڵ خەڵکی ترو هاوکاری و هاوڕێیەتی زۆر تیایاندا بەدی بکرێت.

تا ئێستا بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانەکان سەرنجی پێویست و تایبەتیان لەسەر لایەنی ڕۆحی و دەرونی و جەستەیی قوتابیان نەداوە بۆ پیگەیاندن و بەکارهێنانیان بە شێوازێکی ئیسلامی ڕەسەن، منداڵان لە یەکەمساڵی پلەی خوێندنیانەوە، لەباری جەستەییەوە پێویستیان بە هەڵسوڕانو جموجۆڵ هەیە و ناتوانن زیاتر لەچەند خولەکێك لە جێگایەکدا بێدەنگ و ئارام بمێننەوە، یان لەسەریەك سەرنجی خۆیان بدەنە مەسەلەیەکی تایبەت، جا بۆ پەروەردە و فێرکردنێك کە ئەوشتانەی باسمان کرد لە بەرچاو نەگرێ، دەبێتە هۆی پێکهێنانی گیانی بێزراوی دەرونی منداڵ سەبارەت بەدەرسو فێربوونی شتە سەرەکیەکانی ساڵانی داهاتوو، هەروەها سستی لەشو کزبوونی کارو تێکۆشانیشی بە شوێندا دێ، دیارە ئەمانەیە تێکرایی ئەنجامو ئاکامێکی گەورە، جگە لە شێواندنی زهنی و هاتنە خوارەوەی پلەی گەشەو گرژی لاشەی، دەبێ ئەوەش بزانین کە پێچەوانەی ئەوەش ڕاستە، واتە: ماندوویی فیکری و گوشاری لە ڕادەبەدەر بۆ کاری فێرکردنو بەکارهێنان لە قۆناغی منداڵیدا، بۆی هەیە زیانو تێکدانی بەشوێندا بێت، کە بەرچاوترینیان لە نێوبردنی کێشی لەشو دەرونیەتی، بەم بۆنەیەوە جێگای خۆیەتی لێرەدا کاربەدەستانی پەروەدەو فێرکردن لە بیریان نەچێت کە ئامانجی سەرەکی لە قوتابخانەدا تەنها خوێندنی وانە نیە، بەڵکو یاریو جموجۆڵی جەستەیی و وەرزش یەکێکە لە ڕێگا لەبارو بەسودەکان بۆ پەروەدەکردنی توانای زهنی و پتەوکردنی هێزی فێربوون و تێگەیشتنی منداڵان، زۆربەی منداڵان بەهۆی هەلومەرجە نالەبارو ماددی و کۆمەڵایەتی و بەرنامەی ئاڵۆز و کاری ڕۆژانە و نەبوونی هاوئاهەنگی لەنێوان بەرنامەی قوتابخانەکان لەگەڵ ئارەزو پێداویستیە جەستەیی و دەرونیەکانی منداڵاندا، تووشی نەخۆشیە دەروونی و ئاڵۆزی فیکری و شێواوی زهنی دەبن کە تەنیا لە ڕێگای یاریەوە لە ناودەچن.

بەم بۆنەیەوە پێویستە دایكو باوكان هەلی پێویست بۆ یاری كردنی منداڵان برەخسێنن، چونكە ژیانی ڕاستەقینە و پێداویستیە واقعییەكانی منداڵ لە یاریدا خۆی دەنوێنێ و لەش و دەرونیان ئاوكێش دەكرێ، ئەمانە هەموو نیشانەن بۆ كەیفو خۆشی منداڵ لە ئاستی یاریكرندا، منداڵانی موسڵمان لە جیهانی ئەمرۆدا، لە باری گەشەی دەرونی و جەستەییەوە، دەبێت بەجۆرێك بكەونە ژێر چاودێری و پەروەدەكردنەوە كە لە داهاتوودا لاوگەلێكی ئەوتۆ كە ڕازاوە بن بە سیفاتی دینداری و، ئازایەتی و زانابن و لێبڕاوانە و چالاكانە لەسنورەكانی نیشتمانەكەیان بەرگری بكەن، گەر بێتو سەرنج لە ژیانی پێغەمبەری نازدار بدەین ﷺ هەر لە منداڵیەوە، فێری مەلەوانی و تیرهاویشتن و سوارچاكی و...هتد بووە، خاڵێكی گرنگ كە دەبێ دەربارەی بەكارهێنانی لەش و بەڕێوەبردنی وەرزش لە قوتابخانەكاندا لە بەرچاو بگیرێ، ئەوەیە كە فەرهەنگی توندوتیژیو هێنانە ئارای پێشبڕكێی بێجێو بێ سود لە نێو منداڵانو مێردمنداڵاندا بپارێزرێنو تەنیا بەسەركەوتنی پێشبڕكێ نابێت گرنگیو بایەخ بدەنو، هێزی زۆرە ملانێ و لێهاتوویی و هێمنانی و جوامێری و، كارو تێكۆشان و پشت بەخۆبەستن و باوەڕیان بەخۆ بێتو بۆ بەدەستهێنانی ئەم تایبەتمەندیانەش بۆ منداڵان زۆر ئاسانە.

لە كۆتايى ئەم باسەدا بەشێوەيەكى گشتى دەتوانين بلێين، ئامانجى سەرەكى لە وەرزش‌و پەروەدەكردنى مرۆڤدا، ئەوەيە كە گيانى برايەتى‌و لێبوردەيى و جوامێرى، چالاكى‌و هەڵسوڕان لە دەروونى پاك‌و بێگەردى منداڵاندا پێكبهێنرێت، جا دەبێ دايكان و باوكان و مامۆستايانى بەڕێز گەيشتن بەوەها بايەخێكى بەرزى مرۆڤ بە ئەركى سەرشانيان لە پلەى يەكەمدا داى بنێن.

شەهلا عەبدوجەبار

ئايندە: ژمارە/ ٥٨

یـــــاری مـــنـــــدالآن

پسپۆرانی بواری پەروەردەو زانستو وەرزشی منالآن، جەخت لەسـەر ئـەوە دەکەنەوە کە دەبێت زەمینە برەخسێنرێ بۆ منداڵ و یاری پێ بکرێ یاخود خۆی بیکات، لە کات و شوێنی شیاودا بـە هۆکـاری شـیاویش یـاری کـردن سـودو قازانجی زۆرە بۆمنالآن چونکە:

– لەو کاتەدا سەرقاڵی یارکردنە هزرو بیری دەکاتەوە و فێـری نوێکـاری و داهێنان دەبێت.

– لە بواری کۆمەلآیەتیدا کراوە دەبێت، لەگەڵ چواردەوردا ئاشنایی پەیـدا دەکات نامۆو گۆشەگیر دەرناچێ.

– ماسولکە و ئەندامەکانی لەش بەهێز دەکات و کـەمتر دوچـاری گرفـتو نەخۆشی قەڵەوی و پاڵەپەستۆی خوێن دەبێت.

– یاری کردن حەزو ئاواتێکە، مندالآن خۆشترین ساتو کاتی ئەو کاتەنەیـە کە یاری تیا ئەنجام دەدات.

ڕێگا گرتن لە منالڵ بەو مەرجانەی کە لەسـەرەوە ئاماژەمـان پـێ کـردن بـە سەلبی دەشکێتەوە بەسەر هەردوو پەروەرشکارو منداڵداو توشی زیـانێکی وەهـا دەبن ئەستەمە قەرەبو بکرێتەوە.

و/ ئاینده

سەرچاوە/ ڕادیۆی کوێت

ئاینده: ژمارە/ ٣٢

جموجوڵی زۆر و پەشێوی لای منداڵان

جموجوڵی زۆر شتێکی زۆر بلاونیە، بەڵام یەکێکە لەهۆیە گرنگەکانی پەشێوی لەرەوشتی منداڵاندا، کە لەدەرەنجامی یەکێك لەم سێ لایەنەدا پەیدا دەبێت:

١- منداڵ خۆی زۆر زیرەك نیە تاوەکو لەوەی کە دەوترێت تێبگات، یاخود ئەوەی مامۆستا دەیڵێ هەر خۆی نادیارە و تێگەیشتنی ئاسان نیە، ئەمە وادەکات منداڵەکە توشی بێزاری بێت لەسەر کورسی و مێزەکەیی و خۆی بەشتی ترەوە خەریك بکات (ئەمە لەلایەن گەورەکانیشەوە تێبینی دەکرێت کاتێك ئەو باسەی بۆی دەکرێت ڕوون و ئاشکرا نەبێت) لەبەرئەوە ئەومنداڵانەی جموجوڵیان زۆرە لەپۆلدا لە بنەڕەتدا هەر نابێت لەو پۆلەدا بن چونکە هیچ تێناگەن لەوەی کەدەوترێت.

٢- لەوانەیە جموجوڵەکە ئەنجامی دڵەڕاوکێی منداڵەکە بێت، ئەمەش دیارە لای ئەومنداڵانەی کەخەریکن بەگرفتی دەروونی و سۆزدارییەوە کەدەبێتە ڕێگر لە بەئەگابوونو هۆشیاری.

٣- بەڵام بەشی سێیەم ئەومنداڵانەن کەتوشی جوڵەی زۆربوون، وەتەنها ئەمانە سود وەردەگرن لەچارەسەری پزیشکی بەدەرمان.

ئەمانە لەهاوڕێکانیان جیادەکرێنەوە بەوەی کە تەنها لەقوتابخانە جوڵەی زۆریان نیە (وەك دووبەشەکەی پێشوو) بەڵکو جموجوڵیان هەمیشەیە، ئەم منداڵانە لەگەڵ جموجوڵی زۆریاندا هەمیشە دڵخۆش دەردەکەون لەکاتێکدا ئەوانی تر هەمیشە خەمۆکن و لە دڵەڕاوکێدان.

هەمیشە ئەو منداڵانە دەبرێنە لای پزیشکی پسپۆڕ لە خێزانە دەوڵەمەند و مامناوەندەکاندا لەنێوان (٢-٣) ساڵی تەمەنیاندان، بەڵام منداڵی خێزانە

هەژارەکان لەنێوان (٦-٧) ساڵی تەمەنیاندان، لەبەرئەوەی لەخێزانە دەوڵەمەندو مامناوەندەکاندا منداڵەکان ناچنە کۆڵان و دایکەکانیش ڕازی نابن کەگوێیان لەدەنگی شکان و تێکدانی شت بێت لەماڵەکەدا کە لەئەنجامی جموجولی منداڵەکەدا دروست دەبێت، بەڵام منداڵی ماڵە هەژارەکان زۆربەی کات لە کۆڵاندا بەسەر دەبەن، بەشێوەیەك جولەی زۆریان سەرف دەکەن خێزانەکانیان هەستیان پێناکەن، تانەچنە قوتابخانە، وەجۆری یەکەم لەخێزان هەمیشە زیاتر سەردانی پزیشك دەکەن وەك لەجۆری دووەم.

وە هۆی زۆری جموجولەکە بریتیە لەکۆنترۆڵ نەکردنی مێشکی بەگشتی، لەوانەیە بەهۆی تەواو پێنەگەیشتنی گەشەی مێشکی ئەو منداڵانەوە بێت ئەو جۆرە دەبێتە شێوەیەك لە نەخۆشی.

ئەنجام دەبێتە کەمی و ناتەواوی لەبەئاگابوون و کزی لەتەرکیز کردندا، وەسزادانی ئەم جۆرە منداڵانە هیچ سودێکی نیە بەڵکو زیاتر بەرەو خراپیان دەبات، لەکاتێکدا دەتوانرێت بەهەندێ دەرمان چارەسەر بکرێن لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ پرۆگرامی تایبەتیان بۆئامادەبکرێت بۆفێربوونیان.

و/لەیلا عوسمان

ئایندە: ژمارە/ ٧٢


تەندروستی
منداڵ

دڵە ڕاوكێیی و بێ هیوایی چیە؟

ئایا بەڕاستی منداڵان توشی ئەو حاڵەتە دەبن؟!

بێ هیوابوون لە ژیان و دوورە پەرێزی لە کۆمەڵ و دڵە ڕاوکێ و نا ئومێدی ئەم دەستەواژانەو چەندانی تر چەند نەخۆشیەکی دەرونین، هەندێك جار بەهۆی هەندێ حاڵەتەوە مرۆڤ توشیان دەبێت‌و ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، جا ئەگەر ئەو نەخۆشیانە بەردەوام بوون، بە حوکمی ئەوەی دەروونین کاریگەری جەستەیی‌و دەروونی دەبێت بۆ سەر کەسەکە، ئەگەر زاڵبوون بەسەر مرۆڤدا ئەوا توشی زەرەرو زیانی دەکات و نائومێد و بێ تاقەتی دەکات لە ژیانیدا.

ڕێگە گرتن لە نەخۆشیە دەرونیەکان تەنها چارەسەریان زاڵبوونە بەسەر نەفس و ئیرادەی خۆداو وەلا نانی خەم و خەفەت و بیرنەکردنەوە لێی، ئەم حاڵەتەش زیاتر لە توێژی لاواندا ڕەنگ دەداتەوە، چونکە سەرەتای ژیانیانەو دەستپێکردنی قۆناغێکی نوێیانە لە ژیانیان، بەم بۆنەوە هیواو ئاواتەکانیان زۆرە و بەردەوام خەونی ئەرخەوانی دەبینن زۆرجار ناگەنە ئەنجامی کارێك یان بۆیان دەست نادات یان ڕووبەڕووی شکستێك دەبنەوە ئەوا دووچاری حاڵەتێکی دەروونی سەخت دەبن و قەلەق و دڵەڕاوکێ زاڵ دەبێت بەسەر جەستەو دەروونیاندا.

هەر لەم سۆنگەیەوە منداڵانیش بێ بەش نەبوون لەم حاڵەتە ئەویش یان بەهۆی جیاوازی خێزانی و یان کێشەی کۆمەڵایەتی و یان گرفتی ناو کۆمەڵەوە سەرهەڵدەدات یان مافێکیان لێ زەوت دەکرێت و بۆیان جێبەجێ ناکرێت.

بەهۆی پاکی سروشتیانەوە بەرگەی ئەم حاڵەتە ناگرن و لەگەڵ ئەوەشدا لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە، هەرچەندە نەخۆشییەکی سەختە

چارەسەریشی هەیە، بەدرێژایی لە دەورانی گەشەی منداڵاندا هەیە ناتوانرێت کات و تەمەنی دیاریکراوی بۆ دیاری بکرێت.

لێکۆڵەرەوانی پزیشکی بۆیان دەرکەوتووە لەکاتی زاڵبوونی نەخۆشی دەروونی بۆ سەر منداڵ ئەوا کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت بۆ سەر کردار و ڕەفتاری منداڵەکە و کۆنترۆڵی خۆی لەدەست دەدات. نیشانە سەرەتاییەکانیشی بریتیین لە نارەحەتی، خەم و خەفەت، هەستکردن بە نائومێدی و گۆڕانی هەڵسوکەوتە...

هەندێ دیاردەو نیشانەی نەخۆشی دەروونی لە منداڵاندا.

١) نواندی هەڵوێستی توندو تووڕەیی.

٢) نارەحەتی بەردەوام و هەستکردن بە خەم و خەفەت و پەشیمانی.

٣) کەنارگیری و دوورەپەرێزی لە کۆمەڵ.

٤) گۆڕانکاری لە خواردندا (زۆر خۆری یان کەم خۆری).

٥) گۆڕان لە خەودا (کەم خەوی یان زۆر خەوی).

٦) گریانی بەردەوام و هاوارکردنی بێزاری.

٧) لەبیرچوونەوە.

٨) هەست کردن بە ماندوو بوون.

٩) لە دەستدانی ووزەو تواناو سستی نواندنی لە کارو فرمانیدا.

١٠) هەستکردن بە تاوانباری و بەکەم زانینی کەسایاتی خۆی.

١١) بیرکردنەوەی پڕوپووچو لەناوبەر.

١٢) بیرکردنەوە لە خۆکوشتن و مردن.

١٣) بێ هیوابوون و نائومێدی لە ژیان.

١٤) نیگەران بوونی بە ئاینده.

١٥) بێ دەنگی و کەم قسەکردن، تەنیایی.

مەرجیش نیە تەواوی منداڵان ئەم نیشانانەیان تێدابێت بەڵام بەزۆری دەیانگرێتەوە، هەندێکیان پەنا دەبەنە بەر مەشروبات و مادده بێ هۆشکەرەکان، وەك سوکنایی و بەخشینی ئارامییەك پێیان، بەڵام لە راستیدا زیانی جەستەیی و زیادبوونی نەخۆشی دەروونیان و تەندروستیان دەبێت.

و/ حسەین ئەدهەم

سەرچاوە/ گۆڤاری مشاورە کودکان

ئاینده: ژمارە/ ٥٨

منداڵانی خێزانە قەرەباڵغەكان لەبەردەم مەترسی توشبوون بە نەخۆشی فەرامۆشین (الزایمر)

بە پێی راپۆرتی پەیامنێری فەرەنسا لە (سن بل) لێكۆڵەرانی زانكۆی واشنتن رایانگەیاندووە، مەترسی توش بوون بە نەخۆشی فەرامۆشی یان لەبیر چوونەوە، لەو منالانەی كە بەلای كەمەوە (٥) خوشكو برایان هەیە ٣٩٪ رێژەیان زیاترە لەو منالانەی كە متر لە (٥) خوشكو برایان هەیە.

ئەم توێژەرانە بەتاقی كردنەوە لەسەر ٧٧٠ كەسی خوار تەمەن (٦٠) ساڵ كە (٣٩٣) كەسیان بەنەخۆشی فەرامۆشی گیرۆدەبوون، بۆیان دەركەوت مەترسی توش بوون بە فەرامۆشی بە زیادبوونی ژمارەی منداڵان لە خێزاندا (٨٪) زیاد دەكات. بە وتەی ئەم توێژەرانە چەند بەشێك لە مێشك كە سەرەتایترین دیاردەكانی هەڵوەشانی پەیوەندار بە فەرامۆشی دەردەخەن، ئەو بەشانەن كە گەشەیان لە منداڵدا پێویستی بە كاتێكی زیاتر هەیە.

لێكۆڵینەوەكان دەڵێن: هەلومەرجی نەخوازراو لە خولی منالیدا لەوانەیە بەرگری مێشك بكات لە گەیشتن بەكامڵ بوون هەرچەندە بە رەچاوكردنی كاریگەری ئەم گۆڕانكاریانە لەوانەیە منداڵ لەهەست و هۆشێكی سروشتی بەهرەوەر بێت، بەلام ئەم مێشكە بە شێوەی كاریگەر كار ناكات. لەلایەكی ترەوە ئەو خێزانانەی كە پێنج منداڵ یان زیاتریان هەیە، ئەگەری ئەوەی كە لەرووی كۆمەلایەتیو ئابوریەوە بەشێك لە خێزانە هەژارەكان بن، زیاترە و بەم هۆیەش بەهای گەشەیان بەشێوەیەكی خێرا لاواز دەبێت.

و/ بێگەرد حەمید

سەرچاوە/ اتلاعات ئایندە: ژمارە/ ٣٣

کاریگەری دەست بەسەرداهێنان لەسەرگەشەی منداڵ

کەمی خۆشەویستی زیان بەگەشەکردنی منداڵ دەگەیەنێت، بەپێچەوانەشەوە دەست بەسەرداهێنان هۆرمۆنی گەشەی منداڵ زیاتردەکات.

ئەمە نوێترین دەستکەوتی لێکۆڵینەوەی پزیشکانی لەندەنە، پسپۆرانی نەخۆشیەکانی منداڵان لەلەندەن (٥١) منداڵ کەباری دەروونی خێزانییان ناتەواوبووە، خستویانەتە ژێر لێکۆڵینەوەوە، لەئەنجامدا بۆیان دەرکەوتووە کەهۆرمۆنی گەشەی ئەومنداڵانە بەکاریگەری کەمی خۆشەویستی کەمی کردووە.

پسپۆڕەکانیش بەدابین کردنی کەشی ئارام بەخش بۆ ئەو منداڵانە بۆیان دەرکەوتووە کە هۆرمۆنی گەشەی ئەوان پاش (٣) هەفتە بۆباری ئاسایی گەڕاوەتەوە .

سۆزو لەباوەشگرتنی منداڵ زۆرێك لەگرێکانی دەروونی منداڵ دەکاتەوە، ئەمەش نەکاتی زۆری دەوێت و نەتێچونیشی گرانە ئیتر بۆرژدی تێدا بکەین.

و/تەرزە سەیفور

بەکارهێنانی ڕەوڕەوە، ڕۆشتنی منداڵەکەت دوادەخات

دکتور (بەدرحەسەن ستیە) ڕاوێژکاری منداڵی تازە لەدایکبوو لەنەخۆشخانەی (الملك خالد الجامعي) دەڵێت: بەکارهێنانی ڕەوڕەوە بۆمنداڵ لەماڵدا، دادەنرێت بەیەکێك لەهۆکارە تازەکانی توشبوونی منداڵان بەکەمئەندامی بەتایبەتی لەسێ ساڵی یەکەمی ژیانیدا، وەئەم تووشبوونەش زۆرترسناکە، وەڕێژەی زۆری منداڵان کەلەنەخۆشخانەکاندا کەوتوون و کەم ئەندامن لەئەنجامی بەکارهێنانی ڕەوڕەوەوەیە .

لەگەڵ ئەوەشدا زۆرێك لەدایکان لەم کۆمەڵگەیەدا هەڵدەستن بەبەکارهێنانی ڕەوڕەوە بۆ منداڵەکانیان، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆدوو هۆکاری سەرەکی:

١- چونکە زۆرێك لەدایکان باوەڕیان وایە کەبەکارهێنانی ڕەوڕەوە یارمەتی زوو پێگرتنی منداڵەکانیان دەدات.

٢- وەهۆی سەرقاڵی دایکان بەئیشوکاری ماڵەوە هەوڵدەدەن منداڵەکانیان دووربن لەشوێنی کارکردنیان، بەتایبەت ئەومنداڵانەی کەگاگۆڵکێ دەکەن بەشێوەیەکی چالاك.

لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە کە بەکارهێنانی ڕەوڕەوە دەبێتە هۆی دواخستنی ڕۆشتنی منداڵان، لەبری ئەوەی یارمەتیان بدات، وە دەرکەوتووە ئەو منداڵانەی ڕەوڕەوەیان بۆبەکاردەهێنن لەسەر پەنجەکانی قاچیان دەڕۆن لەجیاتی پێیان.

سەرچاوە/ گۆڤاری المجتمع

ئایندە: ژمارە/ ٦٦

دیاردەی قەڵەوی لەناو منداڵان و مێرد منداڵاندا

دیاردەی قەڵـەوی لـەناو منـداڵان ومێـرد منداڵانـدا کێشـەیەکە کـە ئـەمرۆ لەزۆربەی شوێنە جیاجیاکـانی جیهانـدا بەتایبـەتی لـە وولاتـە پێشـکەوتوەکاندا بەرچاودەکەوێت. هەموو ساڵێك ژمارەیەك لەمنداڵان و مێرد منداڵان توشی ئەم حاڵەتە دەبن وپێوەی گیرۆدەدەبن. نەبونی چالاکی جەسـتەیی هـەروەها بـەهۆی پێشکەوتنی پیشەسـازی و تەکنـەلۆژیا و سـود وەرگرتنـی زیـاد لـەئوتومبێل و هەروەها گۆرانکاری لە بەرنامەی خواردندا، سود وەرگرتنی زیاد لەخواردنی پڕ لە (کالۆری)- یەکەی پێوانەی گـەرمی لـە گـرنگترین هۆکـاری قەڵـەوین بـۆ منداڵان و مێرد منداڵان و سەلامەتی زۆرێکیان دەخاتە مەترسیەوە.

قەڵەوی یەکێکە لەکێشە پزیشکیەکان، هەرچەندە بەسادەیی ناسراوە، بـەڵام دەرمان وچارەسەری زۆرنارەحەتە، زۆربونی کێش بەهۆی هۆرمـۆنی نائاسـایی و نەبونی وەرزشی پێویست ساڵانە زیاتر لە (٣٠٠,٠٠٠)هـەزار کـەس لەشـوێنە جیاجیاکانی جیهاندا دەخاتە مەترسیەوە. ئەندازەیەکی زۆری بودجەی خێزانەکانی ووولاتەکان دەدرێتە چارەسەری ئەم دیاردەیە .

قەڵەوی چیـیە؟ بونی چەند کیلۆیەك کێشی زیاد بەڵگە نیە لەسـەر قەڵـەوی، کاتێك کەسێك بەقەڵەو حساب نەکرێت، ئـەوا دەبێـت کێشـی زیـاتر بێـت بـە ئەندازەی ١٠٪ لەکێشی ئاسای خۆی لەبالاو تەمەنیدا.

بەشێوەیەکی گشـتی قەڵـەوی لەتەمـەنی(٥-٦) سـاڵیدا یـان لـەدەورانی پێگەیشتنی (بالـغ) بوندا دەست پێدەکات لێکۆڵێنەرەوەکان دەریان خستوە ئـەو منداڵانەی لەتەمەنی (١٠ تا١٣ ساڵیدا قەڵەون) ئەگەری زۆری هەیە لەتەمـەنی گەورەبوون و پێگەیشتنی دا بەو حاڵەبمێنێتەوە. دەبێـت ئاگـادارببن لـەوەی کـە

تەواوی ئەو منداڵانەی کە لەخوار تەمەنی (٥)ساڵیدا بڵێین لە دوایدا قەڵەو یان لاواز دەردەچن چونکە تەمەنی گەشەی منالەکە بە شێوەیەکی گشتی توانای گۆڕان کاری جەستەیی هەیە و لەو حاڵەتەی کە تێیدایە نامێنێتەوە.

هۆکارەکانی قەڵەوی چین؟

هۆکارەکانی زۆر ئاڵۆزن چەندهۆکارێکی وەکو (ژنتیك – بیولوژیك) و هەڵسوکەوتی کۆمەلایەتی راستەوخۆ دەبەسرێن بەو حاڵەتەوە بەشێوەیەکی گشتی کاتێك منداڵان و مێرد منداڵان تووشی دەبن کەبڕێك لەو (کالۆری) واتە ژەمە خواردنی دیاری کراوی پزیشکی دەسوتێنێت. ئەگەر هاتوو دایك و باوکی منداڵەکە هەردوو قەڵەو بن ئەوا ئەگەری توش بونی منداڵە کەشیان ٨٠٪ هەیە، ئەگەر هاتوو تەنها یەکێکیان (واتە دایك وباوکەکە) دوچاری ئەم حاڵەتە بووبوون لەوانەیە منالەکە ٥٠٪ توشی ئەم دیاردەیە بێت یان وارێکەوت هیچ کام لە دایك وباوکەکە قەڵەو نەبوون ئەوا ئەگەری توشبوونی منداڵەکە بە قەڵەوبوون ١٠٪ یە لە بەرامبەر ئەمەدا ئەو خێزانانەی کەدایك و باوکەکە خۆیان قەڵەون بۆ ئەوەی منالەکانیان دووچاری ئەم حاڵەتە نەبن ئەوا دەبێ هەر لەتەمەنی کۆرپەیی دا چاودێری بکرێت ئەگەر چی لەوانەیە هەندێك کەم تەرخەمی پزیشکی وەکو سستی رژێنەکان هەبێت ببێتە هۆکاری قەڵەو بوونی منداڵەکە بەلام بە تەنها ١٠٪ هۆکاری قەڵەو بوون بەم حاڵەتە پەیدا نابێ دیاردەی قەڵەوی لەمنداڵاندا لە دەورانی پێگەیشتنیان (بالغ) بوون لەوانەیە بەیەکێك لەم هۆکارانە ڕوویدات، راهێنان لەسەر بەد خۆراکی، زۆر خۆری، نەبونی جوڵەی پێویست، سستی لە رێنمایی پزیشکی، هەندێ دەرمانی دەرونی (مسکن)، کێشەی کۆمەلایەتی وەکو جیابونەوەی دایك و باوك لە یەکتری یان

لەدەست دانی یەکێکیان نەمانی متمانە بە خودە. بێمەیلی لەسەر خواردن. تورەیی و نائارامی باری دەرونی دڵە راوکێو هتد .....

زیانەکانی قەڵەوی

کەسی توشبوو بەقەڵەوی لەوانەیە رووبەرووی هەندێك زیان ببێتەوە لەوانە: زۆربونی زیانی نەخۆشی‌یەکانی دڵ زۆری فشاری خوێن، شەکرە، کێشەی هەناسەدان و وەرگرتن.

چۆن چارەسەردەکرێت

بەشێوەیەکی گشتی بە بەرنامەی پزیشکی چاودێری بکرێت بۆ نەمانی کێشی زۆری منداڵان ئامۆژگاری دەکرێت نەك بەتەنها بەهۆی بونی نەخۆشی دڵەراوکێوە بەڵکو بەهۆی ئەوەی کەوا ئەم رژێنە کاربکاتە سەر گەشەیان و بەهیلاکیان بەرێت سەرەتا دەبێت منداڵەکە نیشانی پزیشك بدرێت کاتێك دەتوانین بڵێین دیاردەی قەڵەوی نامێنێت یان کەم دەبێتەوە دەبێت ئەو کەسە خۆی مەیلی خۆ لاوازکردنی هەبێت و چاودێری خۆی بکات، لەوانەشە لەناو خێزانێکدا بەتەنها یەکێك توشی قەڵەوی بێت هەروەها گۆرانکاری لەخواردندا (وەك کەم کردنەوە و خواردنی سوك و هەندێك جار نەخواردن) سود وەرگرتن لەخواردنی پاك، بوونی جوڵەی زۆر و وەرزش بەپێی توانا ئەگەر زیاتر بکرێت باشترە چ جای بۆقەڵەوی بەڵکو بۆتەندروستی کەسەکەش باشە.

رێگاکانی چارەسەر کردن

گۆرانکاری لە هەڵسوکەوتی رۆژانەدا وەك عادەت و خوو گۆرین و دەست پێکردن و دانانی بەرنامەیەکی تۆکمە بۆ خواردن (مەبەست لەزۆر خۆری نیە)

دابەزینی ئەندازەی زۆر خواردن، بەرنامە ڕێژی لەخواردندا. دوورکەوتنەوە لەچەوری و زیاد کردنی چالاکی جەستەیی (وەك ئاماژەمان پێدا) دەستپێکردنی کەشێکی چالاکتر، چاودێری دایك و باوك لە منداڵەکەیان لەدەرەوەو ناو قوتابخانە لەسەر خواردن، دیاری کردنی ماوەی خواردن، دوور کەوتنەوە لەخواردن لەکاتی سەیر کردنی تەلەفزیۆندا چونکە بێئاگا دەبێت لەسەر خواردن، یان کاتی ئیشکردن لەسەر کۆمپیوتەر.

لەوانەیە قەڵەوی کێشەکە بەردەوام بێت بۆئەو کەسەی یەکێك لەم هۆکارانەی کەزۆربەی منداڵان دەگەڕێنەوە سەر دۆخی جاران (واتە قەڵەوی) ئەگەر بەردەوام نەبێت لەسەر ئەم بەرنامەو خۆپارێزییانە وەلەوانەیە هەر بەو حاڵە بمێنێتەوە.

ئەرکی دایك و باوکانە و بەخێوکەرانە چاودێری منداڵەکانیان بکەن و بەرنامەی ڕۆژانەیان بۆ دابنێن و ڕێنمای پێویستیان بدرێتێ، لەهەمویشی گرنگتر لەحاڵەتەکە ئاگادار بکرێن و بۆیان باس بکرێت تا بە عەیبی نەزانن و خۆیان بەکەم یان نوقسان بێتە پێش چاو، یان کاربکاتە سەر باری دەرونیان .

و/حسەین ئەدهەم عەلی

ئاینده: ژمارە/٦٢

منداڵ، کەی لەمانای پاكو خاوێنی تێدەگات..؟

منداڵ لەساڵە هەرە سەرەتاکانی تەمەنیدا لەماناو ڕێژەی پاكو خاوێنی دەگات بەجۆرێك لەوانەیە باوەڕ نەکەین، دەروونناسانی منداڵ دەڵێن: هەر لەساڵی یەکەمەوە منداڵ دەتوانێت هەست بەو بەها جوانیە بکات کە ئیسلام هانمان دەدات لەسەر پەیڕەوکردنی، لەبەرئەوە ئەرکی سەرشانی دایکە کەچاودێری بنەماکانی پاكو خاوێنی بکات لەسەر ئاستی تاك واتە خودی منداڵەکەو ئاستی گشتی کە پاكو خاوێنی گشتی دەگرێتەوە، زۆر گرنگە کەمنداڵ فامی پەیداکرد بەشێوەیەکی نەخشە بۆکێشراو بخرێتە ژێر چاودێرییەوە، چونکەهەموو هەڵسو کەوتێکی دایکی دەقۆزێتەوە. کاتێك دەبینێت دایکی بەقوماشێکی تەڕ دەمو چاو یان دەستی منداڵەکە دەسڕێت لەکاتی پیس بوونیدا، ئەوا لاسایی دەکاتەوە، ئەگەر منداڵەکە هەوڵیدا شتێکی پیس فڕێ بداتە سەر زەوی یان شتێکی پاك بە دوو دەستە پیسەکەی بگرێت بەدەستەوە، ئەوا ئەرکی دایکە نارەزایی لەو ڕەفتارانە دەربڕێ بە وشە گەلێك کەئەو مانایە بگەیەنێت وەك (کخ) یان (نا) یان هەر وشەیەکی تر بەئاگابوون لەوەی کەدڵ ڕەقیو لێدانی لەگەڵدا نەبێت، چونکە منداڵ هەرچیەك بکات مەبەستی کاری خراپ نیە، بەڵام پێویست دەکات فێر بکرێت و ڕێگری کاری ناباشی لێ بکرێت.

زۆربەی زانایانی دەروناسی جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە منداڵ لە تەمەنی (١٨) هەژدە مانگیەوە هەست بەشتەکانی دەوروپشتی خۆی دەکات و دواکەوتنی ئەو هەستە لەو تەمەنە جێگەی سەرنجە.

پێویستە لەسەر دایك دوای پێگرتنی منداڵەکەی سوور بێت لەسەر ئەنجامدانی ڕەفتاری پاكو خاوێنی منداڵەکەی و چاودێری بکات و شلگیری لەو ڕەوە

نەنوێنێت.. پێویستە فەرمانی بداتێ کە ئەو پارچە کاغەزەی بەدەستیەوەیەتی فڕێ بداتە جێگە تایبەتەکەی خۆی وە ئەگەر وای نەکرد سزای بدات و سووربێت لەسەر دووبارە هەڵگرتنەوەی کاغەزەکە لەسەر زەوی و فڕێ دانی لەجێگە تایبەتەکەیدا..

لەم هەڵوێستەی دایکدا چاکتر وایە ئەو نارەزاییەی دەری دەبڕێت بەدەمو چاویشیەوە دیاربێت، هەر کاتێك منداڵەکە بەقسەی کرد ئەوا پاداشتی لەبیر نەچێت، نابێت پاداشتی مەعمەوی لەبیر بکات وەك لەباوەش گرتن و ماچ کردنی منداڵ بەسۆزو خۆشەویستیەوە.

ئەوانە هەموو هانی منداڵ دەدات کەفەرمانەکانی دایك ئەنجام بدات بۆ دەسکەوتنی ئەو سۆزو خۆشەویستیە، ڕۆژ لەدوای ڕۆژیش ئەو هەڵسو کەوتە دەبێتە نەریتێك لەدەروونی منداڵەکەداو هیچ سەرپێچی ناکات، کاتێك منداڵ دەگاتە (٣) ساڵ زیاتر هەست بەمانای پاكو خاوێنی دەکات و حەز ناکات ئەو جێگەیەی تێیدایە پیس بێت هەرچەندە هەندێ منداڵ هەن لەشپرزەیی دروستکردنو کاغەز فڕێدان و خەتو وێنە کردن لەسەر دیوار چێژ وەردەگرن.

هەڵبەتە ئەم ڕەفتارە ناباشانەش بەچاودێری ووردو ئاگادارکردنەوەی بەردەوام و سزادانی سوك چارەسەر دەکرێت. خاڵێکی گرنگ لێرەدا دابین کردنی مامۆستا یان بەخێوکەرێکی نایابە لەلایەن دایكو باوکەوە بۆ منداڵ چونکە منداڵ چاولێکەرە، کاتێك باوکی دەبینێت دوای تەواو کردنی پاکەتە جگەرەکەی بێباکانە فڕێ دەدات یان بێباکانە قوتوە بیبسیەکەی دوای تەواوبوون لەپەنجەرەی سەیارەکەیەوە فڕێ دەدات.. لێرەدا ئاسان نیە داوای لێبکەین کەپاكو خاوێن بێتو پاكو خاوێنی شارەکەشی بپارێزێت.

بۆیە بەدەستهێنانی ئەم بەها جوانە (پاكو خاوێنی) بۆ منـداڵ بەقسـەو هەڕەشـەو ئامۆژگاری كردن بەتەنها دەست ناكەوێت، ئەم كارە پیرۆزە پێویسـتی بـە پێكـەوە ژیان هەیە لەگەڵ مامۆسـتاو فێركارەكەیـدا بـەكردەوە لـەلایـەن كەسـانێكەوە كـە بەڕاستی مامۆستاو فێركاربن.

كاتێك منداڵ خۆی پاكو خاوێن ڕاگرت ئینجا مـاڵو قوتابخانەكەشـی، ئـەوكات پارێزگاری لەپاكو خاوێنی شارەكەیو وڵاتەكەی كارێكی ئاسایی دەبێت بەلایـەوە، بۆیە شلـگیری لـەم كارە پیرۆزەدا هەڵەیەو هەستان بەدروست كردنی ئـەم ڕەوشـتە جوانـە لـەمنداڵـدا لـەسـەرەتای ژیانیـدا زۆر پێویسـتە، گـۆڕینی ڕەفتـاری منـداڵ لەقۆناغەكانی دوای ئەم قۆناغەدا زۆر قورسو گرانەو وەك كۆنیش وتراوە:

زانست فێركردنی منداڵ لە منداڵیدا وەك هەڵكەنـدنی نەخشـی جوانـە لـەسـەر بەرد.

هیوا مەحمود جاف

سەرچاوە/ ئەنتەرنێت

ئاینده: ژمارە/ ٨٠



نەخۆشیە دەرونیەکانی

منداڵ

گرفتە دەروونیەکانی منداڵ[٧]

لای هەمووان ئاشکرایە بۆئەوەی منداڵەکانمان دەروونێکی تەندروست و باشیان هەبێت پێویستە هەر لەتەمەنی منداڵیدا باوەشی سۆزو میهرو خۆشەویستیان بۆبکەینەوەو ببینە پێشەنگێکی باش بۆیان، وە دیارە دایك و باوك ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لەخێزاندا بۆپێکهێنانی ئەو کەش و هەوا لەباروگونجاوە بۆئەوەی منداڵەکانمان بەشێوەیەکی تەندروست و باش گەشەبکەن، زیاتر لەوخێزانانەدا منداڵ توشی تێکچونی دەرونی دەبن کە خێزانێکی بێ بنەماو داڕوخاوەو، لەیەك گەیشتن لەنێو ئەندامانیدا کەمە یان هەرنیە، یاخود ئەوکەسانەی تاقەت و حەوسەڵەیان لەگەڵ منداڵدا نیە، ئەمەش وادەکات زۆربەخراپی هەڵس و کەوت لەگەڵ منداڵەکانیاندا بکەن، یان دایك و باوك بیروبۆچونی پێچەوانە و جیاوازیان هەیە لەپەروەردەکردنی منداڵەکانیاندا.

ئەمانەو گەلێك هۆکاری ترهەن دەبنە هۆی تووشبوونی منداڵەکان بەتێك چوونی دەرونی.

بەڵام لێرەدا گرنگ ئەوەیە چۆن بتوانین دەست نیشانی گرفتە دەرونیەکانی منداڵەکانمان بکەین و ڕێگەچارەی تەواویان بۆدابین بکەین.

زۆرێك لەزانایانو دەرون ناسان هەندێك نیشانەی سەرهەڵدانی ئەوگرفتە دەرونیانەمان بۆ دیاری دەکەن بەپێی قۆناغەکانی تەمەنی ئەو منداڵە.

١ـ لەسەرەتای لەدایك بوون تا دووساڵی:

گرفتی ئەم قۆناغە لەسەرەتا بەوەدەردەکەوێت کەئەو منداڵە زۆر بەسستی گەشەدەکات بەوەی کەم ئارەزووی خۆراك دەکات و زۆرکەم دەخەوێت، بەهۆی کارلێکە دەرەکیەکان لەچوار دەوریدا وەك قەرەباڵغی و دەنگەدەنگ و

کەش‌و هەوای نائارام لەناو ماڵدا وا دەکات ئەو منداڵـە خـەوی لێنەکـەوێت و وورده وورده بەرەو ئەوەی دەبات کاربکاتە سەردەرونی ئەو منداڵە.

٢ـ لەتەمەنی دوو بۆ چوارساڵ:

ئەگەرهاتوو منداڵ بەوشێوەیە بەردەوام بێت لەسەر کەم خۆراکی بەهەمان شێوە وادەکات کەفرێدانی پاشەڕۆ لای ئەومنداڵـە کەبەشـێوەیەکی نائاسـایی دەبێـت، ئەگەر ئەو منداڵە حەز بە تێکـەڵی منـداڵ نـەکات و وەڵامـی هـیچ داواکاریـەك نەداتەوە کە داوای لێدەکرێت لێرەدا ئـەو منداڵـە پێویسـتی بەوەهەیـە نیشـانی پزیشکی دەرونی بدرێت.

٣ـ لەتەمەنی چوار بۆ شەش ساڵی.

دیارە منداڵ لـەم تەمەنـەدا سـەرەتای حەزکردنیـەتی بـە تێکـەڵی لەگـەڵ ئـەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژی، خۆئەگەر هاتوو ئەوەی تیادەرنەکـەوت یـان توانـای تێکەڵی نەبوو لەگەڵ دەوربەردا یان حەزی بە قسـەنەکردن لەگـەڵ کەسـانی تـر لەهەمان کاتدا حەزی بە تێکدانی کەلوپەلەکانی دەوروبەری کرد یان زۆر بـەدڵ ڕەقی مامەڵەی لەگەڵ ئاژەڵانی دەوربەری کرد، وەك پشـیلەو سـەگو...هتـد، بەوەی ئازاریان بدات، هەمووئەو هۆکارانە دەگەڕێنەوە بـۆ تێکچـوونی دەورنـی ئەو منداڵە کە پێویستە بە زوترین کات سـەردانی پزیشـکی پسـپۆڕ لـەوبوارەدا بکرێت.

٤ـ لەتەمەنی شەش بۆ هەشت ساڵ.

ئەم تەمەنە سەرەتای دەستپێکردنی ژیانی قوتابخانەیە، لەم قۆناغەدا هەندێك شتی قورس وگران لەهەندێ منداڵدا دەردەکەوێت، وەك ئەوەی حەزی بەقوتابخانە نیە یان ترسی لەقوتابخانە دەبێتەوە بەردەوام لەکاتی خەودا میـز بەخۆیـدا دەکـاتو، پەنجەی دەمژێت‌و هەمیشە تورە و بێتاقەتە...هتد.

هەموو ئەمانە نیشانەی نەخۆشی دەروونی ئەو منالە دەردەخات.

٥- لەتەمەنی هەشت بۆ یانزەساڵ.

منداڵ لەم تەمەنەدا ئارەزووی جولـە و چـالاکی جۆراوجـۆری هەیـە، ئەگـەر هاتوو منداڵ پێچەوانەی ئەمە بوو واتە حەزی بەجولە و چالاکی نەکرد و، حەزی بەوە دەکرد کە یاری بەشقارتە و بابەتەکانی تر بکات و هەستێکی دوژمنایەتی لە ناخیدا بەرامبەر بەدایك‌و باوکی بۆ دروست بوو بـوو، بێگومـان ئەمـە بەلگەیـە بۆئەوەی کەئەو منداڵە توشی نەخۆشی دەروونی بووە.

پزیشکە دەروونیەکان دەڵێن مەرج نیە هەموو کاتێك دەرکـەوتنی ئـەو نیشـانانە لـەو منالەدا بەڵگە بێت بۆ ئەوەی کە تووشی نەخۆشی بـووە، چـونکە هەنـدێك جار لەئەنجامی ڕووداوی کتوپڕ لـەو منداڵەدا بەشێوەیەکی کـاتی دەردەکـەوێت، وەك مردنی هاوڕێیەکی یان زیندانی کردنی باوکی و سەفەرکردنی دایکی.

بەپێچەوانەوە ئەگەر بەردەوام لەگەڵێدا بوو ئەوە پێویستی بەچارەسەر هەیە.

لەکۆتایـــدا وەدەرخســـتنی گرفتـــە دەروونیـــەکانی منـــداڵ و بـــەزوویی چارەســـەرکردنیان بـــەدووریان دەخاتـــەوە لەکۆمـــەڵێك گرفـــت کەلەوانەیـــە لەداهاتوودا ڕووبدەن لەهەمان کاتدا ئـەو خێزانـەش بـەدوور دەبێـت لـەبوونی منداڵی نەخۆش و نادروست.

و/ سەمیرە مەحمود

ئایندە: ژمارە/ ٩١

چی بەمنداڵ نەوترێت

منداڵەکان لەگەڵ ئەو وشەو ڕستانەدا کە ئێمە پێیان دەڵێین گەورە دەبن، ئێمە هەموومان دەزانین کە وشەکان دەتوانن برینەکانی قووڵتر لەلێدان لە منداڵەکاندا دروست بکەن.

زۆرێك لە وشەکان بەسادەیی لە دەمی ئێمەوە دەردەچن وەك... (بۆچی ناتوانی وەك براکەت بیت؟) ئەوە برینی دەروونی دروست دەکات و کرداری پشت بەستن بەخۆ لای منداڵ لاواز دەکات و وشەگەلێك کە لە لایەن باوك و دایکەوە بەکاردەبرێت هەستی پشت بەستن بەخۆ لای منداڵ دروست دەکات یان لەناوی دەبات.

ئازاردانی منداڵ بەشێوەی وشە رۆژانە زۆر ئاسان ئەنجام دەدرێت هەرچەندە ناگامان لەوشەکانمان بێت باشتر دەتوانین کۆنترۆڵی ژیری منداڵەکانمان بکەین و کاریگەریمان لەسەریان هەبێت.

ئەگەر رۆژانە زیاتر لە (١٠) وشەی زیانبەخش بەکار دەبەن و ناتوانن خۆتان بگرن پێویستە سەردانی پزیشکی شارەزا بکەن.

پێویستە منداڵەکان زۆر سەرزەنشت نەکرێن و بەکلۆڵ و نەگبەت ناونەبرێن، هەروەها نابێت بەتوڕەیی و توندو تیژیەوە ڕەفتاریان لەگەڵدا بکرێت.

(وتنی ناوو ناتۆرە بەمنداڵ) وەك:

(کەڕ)، (لاڵ)، (منداڵی خراپ)، (پیس) هتد... ئەگەر منداڵان بەم ناوانەوە بانگ بکرێن یان ناوبنرێن باوەڕیان وایە کە خاوەنی ئەو تایبەتمەندیەن، لەبەرئەوە ئەو جۆرە ناوانە هۆکارێکی خراپن کاریگەری خراپی لەسەر کەسایەتی منداڵ دەبێت لەئایندەدا.

ئەگەر منداڵێك نازناوی خراپی پێوەنرا لەوانەیە لە ئامادەبوون لەناو کۆڕو کۆمەڵی منداڵان و یاریکردن لەگەڵیاندا نەتوانێت ئامادەبێت. یان ئەگەر پێی بوترێت (شەرمن) نەتوانێت پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێیانیدا پەیدا بکات.

ئەی چی بوترێت باشە؟:

بە ڕستەیەکی جوان ئاراستەی منداڵەکە بەرەو ڕەفتارێك ببەن کە خۆتان دەتانەوێت، وەك: (ئەم ژووره شتەکانی ڕێكو پێك نین و تێکچووه) یان (کاغەزو قەڵەمەکانت بڵاوە پێمەکەو پێویستە جوان کۆیان بکەیتەوە).

دەرکردنی منداڵەکان

(ئەی خۆزگە نەدەهاتیتە دنیاوە) یان (هیچ کەس تۆی خۆش ناوێت) دەرکردنی منداڵەکان، نیشاندانی نەفرەت و بێمەیلی و جیابوونەوەیە لێیان، بۆ منداڵێك نەبوونی خۆشەویستی لەلایەن کەسێکەوە کەهۆی پەیدابوونیەتی مانای وایە سەرچاوەی خۆشەوستی لەناوخێزاندا لەدەست دەچێت یان لەدەستداوە.

ئەو شتەی کە پێویستە منداڵێك بیزانێت ئەوەیە کە باوك و دایکی بەبێ هیچ مەرج و داواکاریەك خۆشیان دەوێت.

چی بوترێت؟ هەموو ڕۆژێك لەگەڵیا وتوووێژ بکەن و پێی بڵێن تۆمان خۆش دەوێت و لەباوەشی بگرن.

تێڕوانینی خراپ...

(تۆشایەنی ئەوەنیت)، یان (دەبێت ڕۆژێك زیندانی بکرێت) منداڵان لەگەڵ وشەو ڕستەکانماندا گەورە دەبن، لێکۆڵەرێك لەگەڵ کۆمەڵێك زیندانیدا وتوێژی کردو پرسیاری لێکردن ئایا بە چەندێکتان لەکاتی منداڵیدا وتراوە زیندانی

دەکرێن؟ بەتەواوی سەرسوورمانەوە هەموویان وەڵامیان بەڵێ بوو. باو کو دایك دەبێت پێشبینی ئایندەیەکی باش بۆ منداڵەکانیان بکەن.

چی بووترێت؟ (تۆم خۆش دەوێت و هەرگیز لێت جیانابمەوە)، (تۆ دەبیتە مرۆڤێکی چاك لە ئایندەدا).

تاوانبارکردنی منداڵەکان لەکاتی دەرکەوتنی هەر گیروگرفتێکدا

(تۆ دەبیتە هۆی جیابوونەوەی من و دایکت).

بەتاوانبار زانینی منداڵ لەکاتی گرفتەکاندا بەو مانایەیە کەئەو بەهۆی کارێکەوە کە کەسانیتر ئەنجامیان داوە سەرزەنشت دەکرێت، منداڵان بۆ ئەوە نێچیرێکی ئاسانن بۆ تاوانبارکردن و سەرزەنشت کردن.

ئەگەر وا پێویست بێت کە منداڵان فێر بکرێن بۆئەوەی خۆیان کارەکانیان ئەنجام بدەن، دەبێت ئێمە نموونە بین بۆیان لەبەرامبەر ئەرکو کارەکانمانداو خۆمان هەڵەو لاوازیەکانمان چارەسەر بکەین.

چی بوترێت؟ ئەگەر توڕەبوون، لەکاتی هاتنەوە سەر خۆتان داوای لێ بوردن لەمنداڵتان بکەنو بلێن (لەوەی کەلێت توڕەبووم، پەشیمانم، ئەمڕۆ زۆر ماندووم).

چاوەڕوانی نابەجێ:

(بۆچی دەرەجەی کەمت هێناوە، لەبەرچی یەکەم نەبویت)

ئەو باوك و دایکانەی کەچاوەڕوانی نابەجێ لە منداڵەکانیان دەکەن ئەوان ناچار دەکەن شتێك بکەن کە لەتواناياندا نی‌یە. ئەوەش بەو مانایە دێت کە لەمنداڵەکانیان ڕازی نین، دووبارە ئەمەش وادەکات منداڵ لە ڕووی دەروونیەوە بڕوخێت.

چی بوترێت؟:

(بە پێداگرتن لەسەر خاڵە باشەکان، بڵێین تۆ زۆر زیرەکیت و دەرەجەی باشت بەدەست هێناوە، باشتر دەبیت).

داواکردنی وەك یەك:

(بۆچی وەك براکەت یان خوشکەکەت نیت؟)

کاتێك بەمنداڵەکە دەڵێین کە ڕەفتاری وەك خوشکەکەی نیە، تۆوی حەسوودی و دوو دڵی لەنێوان منداڵەکانتاندا دەچێنن، نابێت لە نێو خێزاندا منداڵەکان بە یەکتری قیاس بکرێن، چونکە کاریگەری خراپی دەبێت.

تەنانەت ئەگەر قیاس کردنەکەش هەڵنان بێت بۆ نموونە بڵێیت تۆ لەبراکەت زیرەکتری یان یاریزانێکی باشتری).

باشتر وایە کەبڵێین: (تۆ لەیاریکردندا بەئەندازەی براکەت کاتێك لەتەمەنی تۆ دابوو باشی).

شەرمنی یان گۆشەگیری:

(ڕێك وەك منداڵ ڕەفتار دەکەیت، پێویستە شەرمەزاربیت) یان (بۆ ترسنۆکی) لەکاتی شەرمنیدا منداڵ واهەست دەکات کەمو کوڕی هەیە، زۆر شەرم کردن لەجیاتی ئەوەی ڕەفتاری باش بکات دەبێتە هۆی لەدەستدانی ئیرادەو خۆبەکەم زانین بەداخەوە هەندێك لەباوك و دایکان هەمیشە کار لەسەر تحقیرکردنی منداڵەکانیان دەکەن.

باشترە کە بڵێین: (مەگری تۆ ئیتر گەورە بوویت، بویتەتە پیاو ماشاءالله، تۆ کوڕێکی ژیرو پاكو خاوێنی) (هاورێکانت تۆیان خۆش دەوێت).

نەفرین کردن و نەفرەت لێکردن:

(برۆ بۆ دۆزەخ) (خودا نەفرەتت لێ بکات)

هیچ شتێك لەوە خراپتر نییە کە منداڵێك بکەوێتە بەر هێرشی زمانی باوك و دایکی چونکە بەو هێرشانە منداڵ وێنەیەکی خراپی خۆی دەست دەکەوێت.

منداڵان هەستیان زۆر ناسکە زوو هەست بە دوژمنایەتی و کینە دەکەن، لەجیاتی وتنی وشەگەلێکی بێ سوود لە کاتێکدا کە منداڵ هەڵەیەك دەکات بە بەکاربردنی چەند وشەو ڕستەیەکی جوان تێی بگەیەنن کە کارێکی هەڵەی کردووە، نابێت نەفرەتی لێبکرێت.

هەڕەشە لێکردن:

(ئەگەر وابکەیت لێرە بەتەنیا بەجێت دێڵم) (جنۆکەکە وەرە بیبە).

هەڕەشە لێکردن ڕستەیەکە باوکان و دایکان بۆ ترساندنی منداڵەکانیان بەکاری دێنن بۆئەوەی بیانترسێنن وەك (ئەگەر هاری بکەیت هەمووگیانت دەشکێنم) ئەمەش دەبێتە هۆی ترساندنی منداڵەکە واهەست دەکات لەژینگەیەکی ترسناکدا دەژی، نابێت منداڵ واهەست بکات کە باوکی و دایکی دوژمنایەتی لەگەڵدا دەکەن، بەڵکو بەپێچەوانەوە.

چی بوترێت؟ واباشە بوترێت: (ئەگەر دووبارە بدەیت لەخوشکەکەت ئیتر نابێت یاری لەگەڵدا بکەیت).

هەڵەکردن:

ئەو منداڵانەی کە بۆ هەڵەیەکی بچووك یان گیروگرفتێك کەدەستی ئەوانی تێدا نەبووە هەست بە تاوان دەکەن، وا دەزانن هەرچی هەڵەو گرفتی خێزان هەیە ئەوان تاوانبارن تێیدا ئەوەش وادەکات تووشی ڕەشبینی بن، ئەگەر منداڵ زۆر دەستکاری شت‌ومەکی کردو خەساری‌دا پێویستە ئەم ڕستەیەی پێ بوترێت (نابێت بەبێ مۆڵەت شتی هیچ کەس ببەیت، ئایا تۆ هەست بەچی دەکەیت ئەگەر براکەت بەبێ مۆڵەت شتەکانتی برد).

ئەوانەی سەرەوە چەند نموونەیەکی پەروەردەیی بوون بۆ منداڵەکانتان.

و/ محمدعزیز عبدالکریم

سەرچاوە/ گۆڤاری (همشهری)

ئاینده: ژمارە/ ٤٣

شەرمنی مندالان

مندالەکەم سەرنج ڕاکێشە و زۆر دەجولێت، چالاکییەکی زۆری هەیە حەزی بە زالبوونە بەسەر مالدا، بەلام لە دەرەوەی مال شەرمن و داخراوە بە ڕادەیەك کە کەسێکی ناسیاو ببینێ سەر دادەخات و شەرمی زیاتر دەبێت کاتێك قسەی لەگەل دەکات، من نازانم چۆن مامەلەی لەگەل بکەم چونکە دەترسم حالەتەکەی خراپتر بکەم.

حەز لە قەلەبالغی و حەز لە پێش برکێ ناکات چونکە دەترسێ کەسانی تر بە سەریدا زال بن و بدۆڕێت.

یان وەلامی ئەو پرسیارە دەزانێت کە مامۆستا لێی دەکات بەلام ناتوانێ وەلامی بداتەوە.

ئەم شتانە چەند دیاردەیەکی نەویستراوە لە شەرمداو لەوانەیە مندال توشی بێ و بە درێژایی تەمەنی لەگەلیدا بمێنێ ئەگەر بە دانایی چارەسەر نەکرێت.

ئەمانە چەند دیاردەیەکن لەوانەیە لەگەل مندالدا دەست پێبکات لە تەمەنی(١٠) سالی یەکەمیدا، لەوانەیە بەردەوام بێ لەگەلیدا ئەگەر بە دانایی و ئارامەوە چارەسەر نەکرێت. بەڕاستی ئەمانە گرفتێکی گەورەن کە شەرم دەبێتە هۆی دروستبوونیان لای مندال، چونکە مندالی شەرمن لای گرانە کە کەسێتی چاك لەگەل کەسانی دەوروپشتیدا دروست بکات، یان هاوڕێیەتیەکی تازە گرێبدات لەگەل نزیکەکانی.

لەوانەیە شەرمی مندال ببێتە هۆی دروستبوونی ترس‌وبیم و شێواندنی لەعصابی و هەروەها ترس لە هەستان بە هەر کارێك لە ترسی سەرنەکەوتن، گرانیەکی زۆر دەبینێ لە سەرنجدان لەوەی لە دەوریدا ڕوودەدات نازانێ چۆن

بەتەنها بەرەنگاری ژیان ببێتەوە، بەتایبەتی کاتێك دەچێتە قوتابخانە، لەوانەیە هەست بکات لە خۆی ڕازی نییە، ناتوانێ پرسیار بکات لە ترسی وەڵام نەدانەوەو ڕێگرتن لێی، لەبەر ئەوە لێکۆڵەرەوان زۆر گرنگی بەم دیاردەیە دەدەن لەبەر ئەو شوێنەوارە خراپانەی هەیەتی لەسەر منداڵو لەسەر دەروونی منداڵ.

هەندێ سکاڵای دایکان و باوکان ئەوەیە منداڵەکانیان شەرمنن، ئەگەر مەبەست لە شەرم ئەمە بوو کە باس کرا ئەوە هەڵە لە دەربڕینەکەدا هەیە کە ئەویش شەرمی نەویستراوە (الحیاء المذموم)، بەڵام ئەگەر مەبەست لە شەرم ئەدەبە بەرامبەر بە گەورە قسە نەکردنە بەرامبەری بەبێ پێویست، لەم شێوەیە ئەمە ڕەوشتی پێغەمبەر ﷺ بووە (كان اشد حياء من العذاء في خدرها) رواه مسلم، پێغەمبەری خوا ﷺ بەلای پیاوێکدا تێپەری کە سەرزەنشتی براکەی دەکرد لەسەر شەرم کردن پێغەمبەر ﷺ پێی فەرموو (دعه فأن الحیاء من الأیمان) واتە: وازی لێبێنە چونکە شەرم لە باوەڕەوەیە.

پێویستە دایکانو باوکان ئەم جۆرە شەرمە لە منداڵەکانیان گەشە پێبدەن چونکە ئەوە لە ڕەوشتی (فطرة)یە.

بەڵام ئەو هۆکارو پاڵنەرانە چین منداڵ دەکەن بە شەرمنێکی نەویستراو؟

١) هۆکاری بۆماوەیی:

کۆمەڵێ لە لێکۆڵەرەوان وا دەبینن، کە فسیۆلۆجی مێشکی منداڵانی توش بوو بە شەرم وایان لێ دەکات دەیان سازێنێ بۆ وەڵامدانەوەی. لێرەوە کاریگەری بۆ ماوەیی لەگەڵ شوێنەواری چواردەوری کاریگەری خۆی هەیە، هەروەها هەڵچوونو هەستو حاڵەتی دەرونی کە دایك پێوەی دەناڵێنێ لە

قوناغی سکپڕیدا کاریگەری هەیە لەسەر گەشەی منداڵو ئەیسازێنێ بۆ دەرکەوتنی حاڵەتی شەرم لە سەراپای تەمەنیدا.

٢) شێوازی مامەڵەی دایكو باوك لەگەڵ منداڵدا:

سەرەڕای کاریگەری بۆماوەیی، دایك و باوکیش بەرپرسن لە توشبوونی منداڵ بە شەرم بەبێ ئەوەی هەستی پێبکەن، ئەمەش ڕوودەدات لە کاتی هەڵوێستێکی سادە، یان چەند تێبینیەك کە هەست بە کاریگەری ناکەن لەسەر منداڵ.

٣) ناکۆکی نێوان ژنو مێرد:

دەبێتە هۆی ترسی نادیار بۆ منداڵ و وای لێدەکات هەست بە ئارامی نەکات کە کاریگەری دەبێ لەسەر دەرونیو، بەم حاڵەتە دەیگەیەنێتە حاڵەتی داخراوی و شەرم کردن.

٤) بزواندنی (غیرە) لای منداڵ:

ئەمەش بە بەراورد کردنی لە نێوان ئەم منداڵە و یەکێکی تر وەکو خۆی یان برایەکی کاتێك کە ئەو لە لایەنێکدا زاڵە بەسەر ئەمدا، ئەمەش بە مەدح کردن لەسەر زیرەکی یان باش هەڵسوکەوت کردن بە تایبەت لەبەردەم کەسانی تر کە منداڵ هەست بە دارِمان و ئیحراجی دەکات و دەبێتە هۆی هەست کردنی زۆر بە شەرم.

٥) توندی لە سزادا:

ئەویش بە سزادانی منداڵ بە هۆی تەنها هەڵەیەك یان بەهۆی کەمتەرخەمی لەکاری ناوماڵیدا یان دابەزینی نمرەی تاقیکردنەوەی.

٦) گیروگرفتی تایبەت:

وەکو ئەوەی توشبوونی بە کەموکورِیەکی لە جەستەدا یان نەخۆشیەکی بەردەوام یان باش قسە بۆ نەکردن وەکو تەتەڵەکردن، بەمە منداڵ هەست دەکات کە ئەم کەمترە لە هاورێکانی بۆیە لێیان دوور دەکەوێتەوەو تێکەڵاویان نابێت.

ئەمانە هەموو دەبنە هۆی هەست بە کەمی کردن و کەم سەیرکردنی خۆی کە ئەمەش خۆی بنچینەی شەرم کردنە.

حسن نەدار

ئایندە: ژمارە/ ٥٨

شەرمنی منداڵەکەت چۆن چارەسەر دەکەیت؟

زۆرێك لەمنداڵان هەست بەشەرمنی دەکەن کاتێك ڕووبەڕووی هەڵوێستی تازە دەبنەوە، بۆنمونە کاتێك کەسێکی نەناسراو دەبینن یان دەبرێت بۆ دایەنگا یان بۆ قوتابخانە، لەم کاتەدا دایك دەوری سەرەکی دەبینێت و دەتوانێت هاوکاری منداڵەکەت بکەیت بۆنەهێشتنی شەرم و دابڕانی لەکۆمەڵ دروستکردنی کەسایەتیەکی کۆمەڵایەتی بۆی .

بۆچی منداڵ شەرم دەکات؟

(میراند باسی) پسپۆر لە تەندروستی دەرونی لە نەخۆشخانەی (ویست منستەر) لەوەڵامی ئەم پرسیارانەدا دەڵێت، هەندێ کات ترسان دەبێتە هۆکارێکی بنەڕەتی بۆ شەرمکردنی منداڵ کاتێك کەڕوبەڕوی کەسێکی نەناسراو دەبێت، لەوکاتەدا دەترسێت و دەشڵەژێت سەری دادەخات وەك بڵێیت داوای هاوکاری و ڕێنمای دەکات. هۆکارێکی تر ئەوەیە بزانین شەرمنی کە دەردەکەوێت لەمناڵاندا زکماکیە کاتێك کە دەبینین منداڵك شەرمنە یان دابڕاوە دەبێت بزانین کەیەکێك لەکەسوکاری دایکی یان باوکی ئەو خەسڵەتەیان هادایە.

ئایاتەمەن کاریگەری هەیە؟

منداڵی تازە لەدایکبوو هیچ نیشانەیەکی شەرمنی تێدا دەرناکەوێت چونکە ناتوانیت جیاوازی بکات لەنێوان کەسێکی نزیك و کەسێکی نەناسراودا کاتێك کە پێ دەنێتە شەش مانگ توانای ناسینی شتەکانی دەوروبەری هەیە توانای ناسینەوەی کەس و کاری نزیکی هەیە، وەك دایك و باوك و خوشك و براکانی



مامەڵەیان دەكات بەشێوەیەكی سروشتی، بەڵام كاتێك ڕووبەڕوی كەسێكی نەناسراو دەبێتەوە هەست بەشەرم دەكات، جائەم شەرمكردنە ئەگەر هەوڵی چارەسەری نەدرێت بەردەوام دەبێت تادەچێتە قوتابخانە پاشان هەوڵی شاردنەوەی دەدات بەڵام لەقۆناغی هەرزەكاریدا بەهۆی ئەو گۆڕانكاریە لاشەیی و فسیۆلۆجیانەی لەلەشیدا ڕوودادات دووبارە ڕووبەڕووی شەرمكردن دەبێتەوە.

هۆیەكانی زیادبوونی شەرم لەمنداڵدا:

١ – بوونی ترس لەدەروونیدا.

٢ – هەڕەشەو توندو تیژی دایكوباوك بەرامبەری.

٣ – نەبوونی متمانە بەخۆی.

٤ – گوێ پێنەدانو جێبەجێ نەكردنی داواكاریەكانی.

٥ – سەرزەنشتكردنی بەبەردەوامی.

٦ – گاڵتەكردن بەسەرنەكەوتنەكانی لە ئیشو كارەكانیدا.

٧ – هاندانو دەستخۆشی لێنەكردنی لەكاتی سەركەوتنەكانیدا.

چۆنیەتی چارەسەركردنی شەرمنی:

١ – یەكێك لەهۆیەكانی شەرم ترسە لەدەروون‌دا، بۆلابردنی ترسیش پێویستە یارمەتی بدرێت بۆ پەیداكردنی هاوڕێی باش، شارەزایان لەوبارەیەوە باوەڕیان وایە گرنگترین شت بۆلابردنی ترس و نەمانی شەرم لە منداڵدا ئەوەیە كە تێكەڵاوی منداڵان زیاتربكەن، بۆیە پێویستە دایكان یارمەتی منداڵەكانیان بدەن بۆپەیداكردنی هاوڕێی باش و بانگكردنی ئەو منداڵانەش بۆماڵەوە بۆلای منداڵەكانیان بۆئەوەی یاریان لەگەڵدا بكەن.

منداڵی شەرمن هەموو هەستی كۆدەبێتەوە لەوەی كەئاگاداری خۆی بێتو لەكاتی هەموو مامەڵە كردنێكدا دەترسێت كاتێك تێكەڵی منداڵانی تر دەبێت،

نەم حاڵەتەی کەم دەبێتەوەو ئاگای لەهاوڕێکانی دەبێت، لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کەپەیوەندی هاوڕێتی زۆر گرنگە چونکە منداڵان زۆر لەزەتی لێدەبینن لەڕووی دەروونیەوە ئەمەش فرسەتێکی زۆر باشە چونکە منداڵان بەهۆیەوە توندوتیژی دەکەنو نهێنی خۆیان باس دەکەنو پەیوەندی هاوڕێیەتی زیاد دەکەن، چونکە وردە وردە متمانەی بەنەفسی خۆی بۆ دروست دەبێت، لەمەوە هەستی بەبوونی خۆیی و گرنگی خۆی دەکات و ترسی دەشکێت بەم شێوەیە وردە وردە شەرمی کەم دەبێتەوەو ڕادێت بەشداری کۆمەڵی گەورەش بکات.

٢- مەهێلە کتوپڕ ڕووبەڕووی کەسانی نەناسراو ببێتەوە:

منداڵی شەرمن هەمیشە ڕقی لەوە دەبێتەوە کە بکەوێتە بەرچاوی کەسانی نەناسراو لەبەرئەوە پێویستە دایك نەهێڵێ کتوپڕ ڕووبەڕووی کەسانێك بێتەوە کەنەناسراون بەلایەوە لەبەر ئەوە پێویستە پێش بینینی ئەو کەسانە دایك باسی ئەو کەسانەی بۆبکات کەچۆنن و چی دەکەن، چونکە ئەم پێشەکیە یارمەتی منداڵەکەت دەدات ئامادەییەك وەربگرێتو شەرمی کەم بکاتەوە.

٣-گفتوگۆی هێمن لەگەڵ منداڵدا:

ئەو کەسانەی کەشەرمنن راهاتون کەهەندێك جوڵە ئەنجام بدەن کاتێك کەشەرم دەیان گرێت، وەك سەرداخستن و دەستگرتن بەچاوەوە و یان پەنجە خستنە دەمەوە یان خۆشاردنەوە بەجلی دایکیانەوە یان...، دایك و باوك دەتوانن بەگفتوگۆی هێمن ئەم کردارانەیان پێ تەرك بکەن، چونکە گفتوگۆی هێمن لەگەڵ منداڵدا دەبێتە هۆی گەشەکردنی بیرو هۆش و عەقڵی و فراوانبوونی بواری مێشکی و زیادبوونی چالاکی لە لێکۆڵینەوەی زانستی و

هەروەها دەبێتە هۆی گەیشتنی منداڵ بەلوتکەی پەروەردەو دروستبوونی و بنیاتنانی کەسایەتی کۆمەڵایەتی بەهێز.

٤- فێری زانستو زانیاری بکە:

فێرکردنی زانستو زانیاری و ڕاهێنانی لەسەر قسەو گفتوگۆکردن لەگەڵ خەڵکی نەناسراو و گەورە و بچوك کارێکی زۆر پێویستە چونکە کاتێك منداڵ لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەنی خۆیی و لەخۆی گەورەتر کۆدەبێتەوە ئەوا بڕوای بەخۆی بەهێز دەبێت.

٥- دوورکەوتنەوە لەسەرزەنشتکردن:

منداڵ هەستی زۆر ناسکە، نابێت بریندار بکرێت، بەتایبەتی ئەگەر منداڵ هەستی کرد ناتەواویەکی تیادایە لە لەشو لاریدا یان لە مامەڵەکردندا، لەبەر ئەوە نابێت ئەو شتانەی لەگەڵ بەکاربهێنرێت کەهێندەی تر بڕوخێتو متمانەی بەخۆی کەم بکاتەوە وەك پێی بوترێت تۆ شەرمنی یان نەزانی یان بێزارکەری.

٦- پاڵپشتو پشیگیری:

زۆرجار منداڵی شەرمن ڕەفزی تێکەڵاوی دەکات، بەڵام دایك پێویستە ئەمەی بۆ ڕوون بکاتەوەو پێی بڵێ من تێدەگەم و دەزانم کە تۆ بۆچی وادەکەی، پێی بڵێ تۆ ئێستا شەرم دەکەی مرۆڤیش پێویستە هەندێ کات شەرم بکات و شتێکی سروشتیە، ئەم پشتگیریەش بۆ ئەوەیە ئەو حاڵەتە لای منداڵەکە گەورە نەبێت و نەبێتە گرێ کوێرە.



٧- ڕێگا بدرێت بەمنداڵ تێکەڵی منداڵانی دەرەوە بکات:

زۆرێـك لــەدایکان ڕێگــری دەکــەن لــە منداڵــەکانیان لــە چــوونەدەرەوە بەبیانووی ئەوەی گوایە فێری قسەی خراپ دەبن لەهاوڕێکانی یان خۆیان پیس دەکەن یان توشی شەڕ دەبن، بەڵام بەپێچەوانەوە با منداڵ بچێتە کۆڵان، بـەڵام بەبەرنامە بۆ ئەوەی ئـەو قسـانەی دایـك بەلایـەوە خراپـە فێـری ببـێ بـەلای منداڵەکەوە نامۆو قەدەغە نەبێ، چونکە وەك وتـراوە (کـل ممنـوع مرغـوب)، بابچێتە دەرەوە هەموو شتێ ببینێ هەموو جۆرە مامەڵەیەك فێر ببێت، بەڵام دایك بە ئامۆژگاریەوە بینێرێتە دەرەوە و ئەو شتانەش فێری دەبێ چاك و خراپی بـۆ جیابکاتەوە و نەیهێڵێ، بەم شێوەیەش ئەو منداڵە شەخسـیەتێکی کۆمەڵایـەتی سەرکەوتو باش دەبێت.

لاولاو حسن

ئاینده: ژمارە/ ٨٠

ئیرەیی لەمنداڵدا.. ململانێ یاخود چاولێکەری؟!

گەر لەدەست ئیرەیی منداڵەکەت بێزاریت، باشتروایە ئەم بابەتە بخوێنیتەوە:

یەکێك لەوکاردانەوە باوانەی کە زیاتر لە نێوان منداڵانو مێردمنداڵاندا دەبینرێت (حەسودی، ئیرەیی)ە، کاتێك تەشەنە دەکات کە هۆکارەکانی ململانێ و چاولێکەری لەئارادا بێت.

ئەڵبەتە ئیرەیی کاردانەوەی دژەکان و کێشمەکێشێکی تەواو نەناسراو وگرنگە،کەلەتەمەنی منداڵیدا لەکەسێتیدا دەبێتە بوون و دەمێنێتەوە و، لەڕووی کۆمەلایەتیشەوە بۆکەسەکان گرنگی پەیدادەکات، چونکە جگە لەدروست بوونی توڕەیی و ڕق لێبونەوە، هەستی خۆبەکەم زانین لەمنداڵدا دروست دەکات، دەبێتە هۆکاریش لەتەمەنی بەرەو ژوورترداو پەیوەندی خۆی لەگەڵ ناوەندو تاکەکانی کۆمەڵدا لەدەست دەداتو بەتەنها دەمێنێتەوە.

پەیوەندی ئیرەیی وترس:

ئیرەیی زۆرکات لەگەڵ ترسی دەروونی و توڕەییدا بەیەکەوە گرێ دراون، زۆرینەی توێژەرەوەکان باوەڕیان وایە کە لەکچاندا بەئەندازەیەکی زیاتر لە کوڕان بینراوە، لەلایەکی ترەوە زۆرینەی دەروون ناسان باوەڕیان وایە ئیرەیی پەسەندکراو وەك دڵەڕاوکێ لەڕووی بەرەوپێشچونی کاروبارەکانی ژیان پێویستە و، دەبێتە هۆکارێك چالاکی و توانا و هەوڵی تاکەکان بگەیەنێتە ئەنجام، لەگەڵ ئەوەشدا ئیرەیی زیاد لەسنوری خۆی وەك دڵەڕاوکێی زۆر دەبێتە دیاردەیەکی نەخۆشی و لەجێبەجێ کردن و گونجاندنی منداڵدا جیاوازی دروست دەکات، ئێستا دەبێت بپرسین...

ئایا کاردانەوەی منداڵ لەتەمەنی (١-٥) ساڵیدا سروشتیە؟

جولێنەری بنەڕەتی ئیرەیی لەمنداڵدا، حەز بەبونی دایکێك بەشێوەی تەنها بۆخۆی، کاتێك بەچاو دەبینرێت کاتێك دایکێك منداڵێکی تر دێنێتە دونیاوە.

لەماوەی (٢-٤) ساڵیدا، منداڵ بەهۆی ئەو وابەستە زیاترەی کە هەیەتی بەرامبەر بەدایکی زۆرتر بێتاقەت دەبێت، (دکتۆر ڕاس) دەروونناسی بەناوبانگ لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەڵێت: ئیرەیی خوشك‌و برا لەسێ ساڵیدا (٢٣٪) و لەشانزە ساڵیدا (٣٪)یە، هەندێ پسپۆڕان بڕوایان وایە نەرجسیەت‌و کەللەشەقی لەنیشانەکانی کەسی حەسوودە.

باشترین ڕەوش بۆپەیبردن بەئیرەیی، وێنەو یاریە! بۆنمونە منداڵێك دووچاری ئیرەیی بووە داوای لێبکرێت ناوی تاکەکانی خێزان بنوسێت، ناوی ئەوانەی کەخۆشی ناوێت ناینوسێت، تەنانەت کاتێك یادی دەخەیتەوەو دەڵێی واگومان دەبەم ناوی کەسێکت بیرچووە، دوای ئەندازەیەك وەستان وەڵام دەداتەوە کە (نا ناوی ئەوانەی کە خۆشم ویستووە نوسیوە).

یاخود ئەومنداڵەی توشی ئیرەیی بووە، داوای لێبکرێت باوێنەی خانووەکەی خۆیان بکێشێت و شوێنی تاکە تاکەی خێزانەکەی دیاری بکات، دوای وێنە کێشانەکە دەبینی شوێنی ئەوکەسەی کە ڕقی لێیەتی دیاری نەکردووە.

یاخود یاری کردنی بە بووکەڵەی جیاواز، ئەوەی بەناوی ئەوکەسەوە بێت کە ئەو ڕقی لێیەتی، یان لای لێناکاتەوە یان پارچە پارچەی دەکات، یان لێی دەدات، یان جاری واهەیە ئەی سوتێنێت!

هەندێك باوەڕیان وایە یاری و وێنە کێشان لەگەڵ ئەوەی ڕەوشێکە بۆدیاریکردن و پەیپێبردن بەفاکتەرەکانی ئیرەیی، لەهەمان کاتدا ڕەوشێکە بۆچارەسەر، چونکە کەسی توشبوو بەهۆی ئەوەوە هەست‌و نەستی خۆی دەردەبڕێ و خۆی بەتاڵ دەکاتەوە لەو دەردە.

باخێزانەکان ورد مامەڵەبن:

لەم جۆرە خێزانانەدا پشتیوانی دایك بۆ منداڵێکیان دەبێتە هۆی ئیرەیی، یاخود تینی ئەوحەسودیە لای منداڵەکانی تر زیاتردەکات، کەواتە دایكوباوك لە تەشەنەکردن یان دابەزینی ڕێژەی ئیرەیی وململانێی نێوان منداڵەکانیاندا ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە، وە دەبێت دایك و باوك ئیرەیی منداڵەکانیان قبوڵ بکەن، دەبێت ئارام گربن‌و هەوڵبدەن بەخۆشەویستی وخەرجکردنی کاتی زیاتر و قەناعەت پێکردنی منداڵی گەورەتر ڕەنگدانەوەی ئیرەیی زیاتر دێنێتە خوارەوە، لێدانی منداڵ ئەوهەستی ئیرەیی بردنە هێواش هێواش دەگۆڕێت بۆدوژمنایەتی وتۆڵە سەندنەوە.

ئەرکی دایك و باوك ئەوەیە منداڵەکان بەجۆرێك فێرکەن، هەر لەسەرەتادا لەگەڵ یەکتر یاری بکەن و یارمەتی یەکتربدەن و خۆشەویستی لەنێوانیاندا دروست بکەن، تاوەکو ڕێگە بگرێت لەحەسودی وململانێ.

و/گولاڵە عەلی

سەرچاوە/ گۆڤاری ئیتلاعات هەفتەگی

ئاینده: ژمارە/ ٧٢

دزیکردن لای منداڵ[٧]

هەندێ منداڵ بەشێوەیەکی ئاشکرا لەتەمەنی ٤-٨ ساڵیدا دەست بە دزی دەکات منداڵ لەم تەمەنەدا وەك جۆرێك لەخوو یان خۆکاری دەیکات چونکە عەقڵی پێنەگەیشتووە و خاوەنێتی جیاناکاتەوە خۆ ئەگەر منداڵ بەردەوام بوو لەم ڕەفتارەدا لە تەمەنی ١٠-١٥ ساڵیدا ئەوا دادەنرێت بەنەخۆشی و کێشەی دەرونی کە زۆر پێویستە هۆکار و دواتر چارەسەری گونجاوی بۆ دابنرێت.

هۆکارەکان

١.بێبەشبوونی منداڵ:

بۆ بەدەستهێنانی هەندێ شتومەك کە پێویستیەتی و نیەتی کە بەهۆی کەم دەرامەتی خێزانەکەی یان ڕەزیلی دایك و باوك و پێنەدانی خەرجی ڕۆژانە وادەکات لە منداڵ پارە بدزێت یان خواردن یان شتومەکی قوتابخانە لەهاوڕێکەی بەرێت.

٢.تۆڵەسەندنەوە:

بەهۆی توندوتیژی و پشتگوێ خستنی دایك و باوك وا لەمنداڵ دەکات تۆڵەیان لێبسەنێتەوەو شتێك کە لەلای باوکی گرنگە یان شتێکی دایکی بەرێت و دواتر لەناوی بەرێت.

٣.ترس لەسزادان:

ئەگەر مامۆستا یان دایك و باوك ترس زۆر بخەنە دڵی منداڵەوە ئەوا توشی دزی دەبێت کاتێك منداڵ لەوە دەترسێ یاریەکەی لەناوچوە یان تۆپەکەی تەقیوە وادەکات پارەیەك بەرێت و هەمان یاری پێبکرێت یان مامۆستایەك کە زۆر ترسی



لە دڵی منداڵەکەدا ڕواندوە وادەکات دەفتەری هاوڕێکەی بەرێت و ناوی خۆی لێ بنوسێ تا مامۆستا سزای نەدات یان نەیشکێنێ.

٤ . تێنەگەیشتن لەمانای خاوەنێتیو موڵکداری:

کاتێك منداڵ هێشتا تێنەگەیشتووە کە هەر شتەو خاوەنێکی هەیە ئەوا بەبێ ئەوەی مەبەستی دزی کردن بێت (یاری و شتومەك) دەبینێ هەڵیدەگرێ و دەیبات وە ناشزانێ کە ئەمەی دەیکات کارێکی قێزەونە.

ڕێگاچارە بۆ دزی لای منداڵ:

١- پێویستە لەسەر دایك و باوك کە هاوڕێی باش هەڵبژێرن بۆ منداڵەکانیان و ئاگاداربن لەوەی کە منداڵەکەیان هاوڕێیەتی منداڵی بەدڕەوشت نەکات تا لە کاری ناپەسەند دووربێ.

٢- منداڵ فێری دەستپاکی بکرێت:

ئەرکی سەرشانی مامۆستا و دایك و باوکە کە هەمیشە گرنگی تەواو بدەن بەدەستپاکی و هەڵسوکەوت و بەکارێکی باش لای منداڵ باس بکرێ و بەیەکێك لەسیفەتەکانی خەڵکی بەهەشت پێی بوترێت وە هاندانی منداڵێك کە شتێك دەگێڕێتەوە بۆ خاوەنەکەی بەتایبەتی قوتابی کە دەیداتەوە دەست مامۆستا و دەڵێ مامۆستا ئەمەم دۆزیوەتەوە وە بەگێڕانەوەی چیرۆکی سەرنجڕاکێش کەوا لە منداڵ بکات بزانێ دەستپاکی لای کۆمەڵگا جێی ڕەزامەندیە وە یەکێك بووە لەسیفەتی پێغەمبەرمان درودی خوای لەسەربێت.

٣.دروست کردنی هەستی خاوەنێتی:

زۆر گرنگە بەپێی توانا شتومەك (یاری، جلوبەرگ) جیابکرێتەوە لەدۆلاب یان شوێنێکی تایبەتیدا خۆ ئەگەر (دەخیلەش) بۆ پارەکانی دابنرێ ئەوا باشترە.

٤- بەپێی توانای دایك و باوك هەوڵ بدرێ پێداویستی جۆراوجۆری منداڵ دابین بکرێ تاکو هەست بەکەمی نەکات، وە پێدانی خەرجی ڕۆژانە کە بگونجێ لەگەڵ تەمەنیدا وەلەژێر سەرپەرشتی دایك و باوك بۆ چۆنیەتی خەرج کردنی.

٥- بەهیچ شێوەیەك منداڵ نەشکێنرێ لەبەردەم هاوڕێکانی قوتابخانەیدا بە وشەیەك بریندار بکات ئەگەر شتێکی برد.

٦- فێرکردنی منداڵ و تێگەیاندنی لەو شتەی کە هی خۆیەتی وە فێربکرێ ڕێز لەخاوەنێتیو موڵکداری بگرێ، ئەگەر شتێکی براکەی هەڵگرت و وتی هی منەو نایدەمەوە پێویستە لێی وەربگیرێتو بەزانستییانەو دوور لەهەڵچوون پێی بوترێت کە ئەمە هی تۆ نیە بەهۆی ئەمەوە تێ دەگات کە دەستگرتن بەسەر موڵکی کەسێکی تردا کردارێکی قێزەونو ناپەسەندە.

تارا جەمال

ئایندە: ژمارە/ ٨٥



سەرکێشی (العناد) لای منداڵ

سەرکێشی ڕەوشتێکە هەندێ جار هەڕەشە لەخێزان دەکات و دەیبات بەرەو ڕێگایەکی داخراو جا دایکان و باوکان چی لەتوانایاندا هەیە دەیکەن بۆ پەروەردەو چاودێری منداڵەکانیان. بەڵام کاتێ کە دەستەوسان دەبن بەرامبەر دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو بۆسەرکێشی منداڵەکانیان دەبێتە هۆی چەندەها گیروگرفت.

ئەی چی بکەین کاتێك دایك و باوك ڕووبەڕووی ئەو کێشەیە دەبنەوە؟؟

داپڵۆسین و دەست بەسەرداگرتن و مل پێدانی زۆر دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەم کێشەیە.

زانایانی دەروونناسی (العناد) بەوە پێناسە دەکەن کەوا هەڵوێستێکی تیۆری یان مامەڵەکردن لەگەڵ بابەتێك یان هەڵوێستێکی دیاری کراوە، بەجۆرێك کەسی سەرکێش لە هەڵوێستێکی دژایەتی یان بەرپەچدانەوەدا دەبێت، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە سەرکێشی ڕەوشتی زۆر کەسە، لەبەر ئەوەی ئێمە لەژیانی ڕۆژانەماندا هەندێ جار هەڵوێستی دژایەتی کردن دەنوێنین بەرامبەر هەندێ کار جائەگەر دژایەتیەکە نەخوازراو بوو لەکەسێکی ترەوە یان دژایەتی بێت بۆ هەڵوێستێکی کەسێك یان بۆچون و هەڵوێستی جیاواز ئەوا ئێمە دەکەوینە بەردەم ململانێ لەنێوان دوو ڕەوشت. ئەوپەری پێ داگرتن لای منداڵان چەند هۆکارێکی هەیە لەوانە ڕازی نەبونیان بەو بارودۆخەی کەتیایەتی، وە بەرپەچدانەوەی بەمانای پێ داگیری لەسەر جێبەجێکردنی بارو دۆخێکی تر کە منداڵەکە زیاتر بەگونجاوی دەزانێت، وە هۆکارەکانی سەرکێشی ئەو منداڵە وابزانێت ئەو بۆچونە یان ئەو بەرچاوگرتنە کۆنە لە هەندێ بۆچوونی

ئەفسانەییەوە هەڵقولاوە. لەبەر ئەوە ئەو منداڵە پێداگیری دەکات لەسەر دژایەتی کردنی ئەنکی کاتێك کە ئامۆژگاری دەکات بەکردنی کارێك نایەوێ گوێڕایەڵی بکات لەبەر ئەوەی وا دەزانێ بۆچون و زانیاریەکانی کۆنە و لەگەڵ ئەمدا ناگونجێ، نمونەی ئەم جۆرە هەڵوێستانەش هاوشێوە دەبێ لەسەر هەڵوێستی گشتی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دی یان لەکۆمەڵە کەسانێکەوە.

چارەسەری پەروەردەیی:

زانیانی کۆمەڵناسی و دەرون ناسی دوپاتی دەکەنەوە، کە هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵی سەر کێش بەرێگەی ملدان بۆ هەڵسوکەوتەکانی بەومانایە ئەگەر ئەو قیژاندی ئێمە زیاتر نەقیژێنین بەسەریدا. وە زۆر لەمنداڵ توڕە نەبین، ئەگەر ئەو لە حاڵەتی توڕەبووندا بوو وشەی ناشرین و نەگونجاوی بەرامبەر بەکار ناهێنین ئەگەر ئەو بەکاری هێنا، بەڵکو پێویستە پەنا ببرێتە بەر قسەو گفتوگۆی گونجاوکە ببێتە مایەی هێور کردنەوەی منداڵەکە،کەواتە گوێزانەوەی لەحاڵەتی هێرشەوە بۆ حاڵەتی بەرگری.

ئێمە بەم شێوەیە هەڵدەستین بەگۆڕینی ڕەوشت و بۆچونەکانی کە ببێتە هۆی کردنەوەی دەرگای گفتوگۆ لەگەڵیدا بۆ زانینی بنچینەی دروست بونی بۆچونەکەی وەیان هەڵوێستە سەرکێشیەکەی بۆئەوەی بڕیار بدەین کەچی بکەین.

هەندێ جار منداڵەکە ڕاستە لە هەڵوێستەکەیدا، دایك وباوکیش ئەوە دەزانن، ئەگەر منداڵەکە لەسەر حەق بوو ئەوا پێویستە لە سەر دایك وباوك کە پاشگەز بنەوە لە بۆچونەکانیان. لە کۆتایدا ئەوەمان بۆ ڕون دەبێتەوە کە هەموو منداڵێك دەناڵێنێت بەدەست گیروگرفتی خوێندن و فێربونەوە کە شێوازی تایبەت بەخۆی هەبێت، وە هەروەها پێویست بەگرنگی پێدانی تایبەت و هەندێ

جار چارەسەرێکی ئاراستەکراو هەمووکات پێویستە ڕوبەڕوی ئەم دیاردەیە ببینەوە پێش ئەوەی ڕوبدات وەك ئەم پەندەش کە دەڵێت (خۆ پاراستن لە چارەسەر کردن باشترە)

بەهار لەتیف

منداڵ لە نێوان شکاندنەوە و هاندان

هەندێ جار باوکان و دایکان وا گومان دەبەن کاتێك باسی لایەنی چاکە و بەهرەمەندێتی منداڵەکانیان بکرێـت و، پاشانیش زەق بکرێتەوە، ئەوا بەخرابی و سلبی دەشکێتەوە بۆ ژیانی دوارۆژی و یارمەتی پەروەردەی ڕاست و دروست و نەخشەکێشراو نادات.

ئەم حاڵەتەش نابێتە هاندان بەڵکو دەبێتە هۆکارێك بۆ لە خۆبایی بوون و نەزانینی گرنگی دەوروبەر و زیاد پشت بەستن بە خودی خۆی دەبێتە سیمای مامەڵە لەگەڵ دەرورووبەر و خێزانەکەی، بێ گومان لەم تەمەنەدا منداڵ زۆر پێویستی بە دەوروبەر و خێزانەکەی هەیە، بۆیە دەبینین بە پێچەوانەی ئەم حاڵەتە دایکان و باوکان هەڵدەستن بە دیارخستنی خاڵە بێهێزەکانی منداڵەکانیان و، زۆر جاریش ئەم حاڵەتە دەبێتە مامەڵەیەکی ڕۆژانە، بەبێ ئەوەی ڕەچاوی ئاسەواری سلبی ئەم مامەڵانە بکەن، لێرەوە منداڵ دەخرێـنە قاڵبی تاوانەوە، بەبێ ئەوەی هەوڵێك بدرێت بۆ چارەکردنی هەندێ ڕەفتاری نادروستی منداڵان، چونکە منداڵ تا هەڵە نەکات نازانێت دەرئەنجامی کارەکەی چی بووە، لێرەوە پێویست دەکات دایکان و باوکان ژیرانە منداڵەکە تێبگەیەنن کە لایەنی خرابی کارەکانی خۆی لە چەند شتێکەوە دەبینێت.

شکاندنەوەی چ بەقسە چ بەلێدان بە ئامادەبوونی خەڵکی دیکە ئاسەواری زۆر خرابی لێ دەکەوێتەوە، منداڵیش وەکو گەروە هەست بە بوونی کەسێتی خۆی دەکات و پارێزگاریشی لێ دەکات.

منداڵ هەندێ جار وشەی هەرگیز لەیاد ناکات و مامەڵەی جدی لەگەڵ دەکات و، وەکو بنچینەیەکی نەگۆڕ مامەڵە لەگەڵ ئەم وتانە دەکات.

بەتایبەتیش ئەگەر هاتوو ئەم ووتانە لەکەسێکی ئازیز وەکو باوك و دایك دەربچێت ئەوا زۆر زەحمەتە پشت گوێی بخات، لەشێوەی ئەم وتانە، تۆ بۆ هیچ کارێك بەکەڵك نایەیت، تۆ هیچ نازانی، تۆ هەرگیز فێری کار نابیت.

لەبەرئەوە دەبینین زۆرێك لە منداڵان کاتێك توشی ئەم حاڵەتانە دەبن ڕوو لە چەند ڕەفتارێکی نابەجێ دەکەن، وەکو زوو زیز بوون لەسەرنان خواردن، کەمتەرخەمی کردن لەچوون بۆ قوتابخانە و، بایەخ نەدان بەجلوبەرگ و، پیشاندانی ڕەفتاری بچوکتر لەتەمەنی.

حەیدەر جەمیل جاف

ئایندە: ژمارە/ ٣٥

کاریگەری تەڵاق لەسەر دەروونی منداڵ

خێزان کە یەکێکە لە بنچینە سەرەکیەکانی کۆمەڵگا، لە دوو پایەی سەرەکی پێك دێت کە بریتیە لە (ژن و پیاو)، بوونی منداڵ لە نێوان ئەو دوانەدا هۆیەکە بۆ پتەویی و بەردەوامی ئەو بنچینەیە هەر بۆیە ئەو پیاو و ژنەی کە دووچاری کێشەی تەڵاق دەبنەوە.. بەهەر هۆیەك بێت، لەبەر بەرژەوەندی منداڵەکانیان هەوڵ دەدەن تا ماوەیەك دان بە خۆیاندا بگرن و ئارام بگرن، بۆ ئەوەی منداڵەکانیان دووربن لە ئاوارەیی و ئازار نەچێژن.

هەرگیز نابێت ئەو کاریگەرییەی کە تەڵاق دەیکاتە سەر منداڵان بەکەم سەیر بکرێت، چونکە تێکچون و لێك هەڵوەشانی خێزان سەرەکی ترین هۆکارە لە دروست بوونی کێشە کۆمەڵایەتیەکاندا.

تەڵاق و جیابوونەوە لەهەموو کاتێکدا کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر منداڵ، ئەو لێکۆڵینەوانەی کە کراوە لەسەر ئەو منداڵانەی کە دایك و باوکیان لەیەك جیابوونەتەوە نیشانی داوە کە زۆر شوێنەواری خراپی بەسەر منداڵەوە بەجێ هێشتووە .

زۆر جار تەڵاق لە ساڵی یەکەم و دووەمی ژن و مێرددا ڕوودەدات بەهۆی ناکۆکی و نەگونجانیان، بۆیە دەبینین ئەو منداڵانەی کە دایکیان تەڵاق دراوە زۆر بچوك و کەم تەمەنن، ئەم منداڵانە درەنگتر لە منداڵە گەورەکان شارەزای تەڵاق دەبن و دەزانن تەڵاق چیە؟

هەرچەندە زۆرجار ئەو ژنو مێردەی کە دەیانەوێ لەیەك جیاببنەوە لەبەر بەرژەوەندی منداڵە بچوکەکەیان ئارام دەگرن، لەگەڵ ئەوەشدا کێشەو گیروگرفت و ناکۆکی بەردەوامە لەنێوانیاندا.

(بادلین) زانایەکی دەروناسیە لێکۆڵینەوەیەکی لەسەر ئەو منداڵانەی کە دایکیان تەڵاق دراوە ئامادەکرد، بۆی دەرکەوت.. ئەو منداڵانەی کە بچوکن کاریگەری خراپتری دەبێت بۆیان لەچاو منداڵانی گەورەدا، تا تەمەنی منداڵ بچوکتر بێت کاریگەریەکەی خراپتر دەبێت، منداڵی شیرە خۆرە کاتێك کە دایکی ماڵ بەجێ دەهێڵێت و منداڵەکە لای باوکی دەمێنێتەوە... ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە و بێ تاقەت و بێدەنگ دەبێت، هەر بەزانینی تەڵاق لە نێوان دایك و باوکیدا دەشڵەژێت و باری دەرونی تێك دەچێتو زۆربەی جاریش هەوڵ دەدات چارەسەری کێشەی نێوان دایك و باوکی بکات و دایك و باوکی بگەڕێنەوە بۆلای یەك.

منداڵ دوای جیابونەوەی دایك و باوکی دەکەوێتە پرسیار کردن کە بۆ وەکو جاران لەیەك ماڵدا ناژین؟!

زۆرێك لە دایك و باوکان لەم پرسیارانەی منداڵەکانیان ڕادەکەن و بە وەڵامێکی گونجاو وەڵامی منداڵەکانیان نادەنەوە.

بۆیە منداڵ بەهۆی دەست نەکەوتنی وەڵامێکی گونجاو بۆ پرسیارەکانی زیاتر باری دەروونی تێکدەچێت و تووشی گیروگرفت دەبێت.

(ماك درمان) لە زانکۆی (میشیگان) توێژینەوەیەکی ئەنجامدا لەسەر ئەو منداڵانەی کە دایك و باوکیان لەیەك جیابونەتەوە، لە ئەنجامدا بۆی ڕوون بویەوە کە لە ١٠٠٪ ی ئەو منداڵانە شوێنەواری تەڵاقیان لەسەر جێماوە بە ڕادەی جیاواز.

(٦٢٪)ی ئەو منداڵانە لە بارێکی زۆر خراپ و بێتاقەت و تووڕە و گرینۆك و بیانوگرن، وە زۆر حەز دەکەن کە ژیانیان وەکو جارانی لێ بێتەوەو ژیانیان لەگەڵ دایك و باوکیان بەیەکەوە بەسەر بەرن.

هەندێك لەم منداڵانە زۆر لاسار دەردەچن و كاری وێرانكاری و شكاندنی كەلوپەلی ماڵ زۆر دەكەن. بۆ ئەوەی سەرنجی دەووروبەریان بۆ خۆیان رابكێشن ئەم منداڵانە ئامادەن خراپترین كاربكەن بۆ گەڕانەوەی ئەو شتەی كە لە دەستیان چووە.

هەندێك جاریش ئەم منداڵانە لە ماڵ دەردەچن و ماڵ بەجێ دەهێڵن، زۆر جار منداڵ خۆی بە تاوانبار دەزانێ و واهەست دەكات، كە دایكو باوكی بەهۆی ئەمەوە لەیەك جیابونەتەوە.

لە ١٩٪ ئەو منداڵانە لە جیهانی خەیاڵدا دەژین و ئاگایان لە خۆیان نیە و خەیاڵ دووریان دەخاتەوە لە دەورووبەر بۆ نمونە: منداڵ لە قوتابخانەدا ئاگای لەوانەكانی نامێنێ و نازانێ مامۆستاكەی چی بۆ باس كردون.

ئەم جۆرە منداڵانە ترسنۆك دەردەچن و زۆر بە حەزەرەوە كاردەكەن، چونكە دەترسن لەوەی كە یەكێكی تریش لە ئەندامەكانی خێزانەكەیان لێیان جیاببێتەوە.

هەروەها منداڵ زۆر پرسیار لەوە دەكات كە ئایا هەڵەی كامیان بوو؟ واتە دایك و باوكی، زۆرجار لە ئەنجامی ئەم لەیەك جیابونەوەیە ڕق لەیەكێكیان هەڵدەگرێ و بەتاوانباری دادەنێ.

پێویستە لەسەر دایك و باوكان پێش جیابوونەوە بەخۆیاندا بچنەوە ئەگەر هەر چارەسەر نەبوو ئەوا بەجدی باس لە دوارۆژی منداڵەكانیان بكەنو، كارێكی وای بۆ بكەن كە كاریگەری تەلاقەكە كەم بكەنەوە لەسەر دەروونی منداڵەكە. ئەویش بەوە دەبێت:

-لەگەڵ ڕەچاو كردنی تەمەنی منداڵەكە ئەوەی كە پێویستە دەربارەی جیابوونەوەیان باسی بكەن، بۆئەوەی كارێكی كوتوپڕ نەبێت.

-منداڵەکە تێبگەیەنن کە ژیانی لەمەودوای چۆن دەبێت و دڵنیای بکەن لەوەی کە چاوی بەهەردوکیان دەکەوێت.

-منداڵەکە دڵنیا بکەن لەوەی کە پەیوەندی بەردەوامی بە هەردووکیانەوە دەبێت و هەردووکیان خەمی بەخێوکردنی دەخۆن.

ئاسەوارەکانی تەڵاق

١- هەڵسوکەوتی ئەو منداڵانەی کە دایکیان تەڵاق دراوە بەئاسانی جیا دەکرێتەوە لە منداڵانی تر.

٢- لە قوتابخانەدا نمرەکانیان زۆر نزمترە لە منداڵانی تر.

٣- توانای لەبەرکردنیان کەمەو ئاگایان لە وانەکانیان نیە.

٤- زۆر هەوڵ نادات بۆ بەدەست هێنانی نمرەی بەرز لەچاو منداڵانی تردا.

٥- بەردەوام لە قوتابخانەدا هەوڵ دەدات کەلوپەلی ناو پۆل تێك بدات.

٦- ئەو کوڕ و کچانەی کە دایكو باوکیان لەیەك جیابونەتەوە وەکو یەك تورە و توند و تیژن، بەڵام کوڕان زیاتر لە کچان توڕەییان پێوە دیارە.

لێرەدا بۆمان دەرکەوت کە جیابوونەوەی دایك و باوك چ کاریگەریەکی خراپی هەیە بۆ منداڵان، بۆیە پێویستە لەسەر دایکان و باوکان هەتا دەتوانن لە یەك جیانەبنەوە بۆ ئەوەی منداڵەکانیان بێ بەش نەبن لەو سۆزە و خۆشەویستییەی کە سەرچاوەکەی هەردوکیانن.

هەروەها هەوڵ بدەن هەتا دەتوانن گیروگرفتەکانیان زوو چارەسەر بکەن و نەیەڵن درێژە بکێشێ و گیروگرفتی تریشی لێ بوەشێتەوە و چارەسەری گران بێت و بگاتە ڕادەی ناحەزترین حەڵاڵ کە تەڵاقە.

ئاشتی جەمیل شوکر

ئایندە: ژمارە/ ٣٢

ئامادەنەبوونی باوك دیاردەیەكە هەڕەشە لەقەوارەی خێزان دەكات

خێزان یەكەیەكی زیندووە و بەئامادەیی سەرجەم ئەندامە سەرەكیەكانی كە پێك دێت لە (باوك، دایك، منداڵ) تەواوكاری شێواز و وێنای راستەقینەی دەكات و ئەرك و فەرمانە سروشتیەكانی بەئەنجام دەگەیەنێت، لەكاتی ئامادەنەبوونی هەریەك لەم رەگەزانە یەكەی خێزان دووچاری زیان دەبێتەوە و فەرمانە سروشتی وكۆمەڵایەتیەكانی توشی شڵەژان و لێك ترازان و هەڵوەشاندن و پەرتەوازەیی دەبن و خێزان بەرەو قەیرانی ئەوتۆ دەبەن كەكۆنترۆڵكردنی ئاسان نەبێت، بەڵام لەهەندێ حاڵەتدا ژنو مێرد بەبێ ئامادەیی منداڵ بەمەرجێك گونجاو و هاوڕابن دەتوانن پارێزگاری لەیەكەی خێزان بكەن، ئەگەر هاتوو هۆكاری منداڵ نەبوونیان ویستێكی خوایی بێت لەسەرو دەسەڵات و ویستی هەریەكەیانە، هەروەها لە زۆربەی خێزاندا باوك و دایك بەهۆی كارو جۆری پیشەیانەوە بەشێوەیەكی لاوەكی رۆژانە دووردەكەونەوە لەماڵ و خێزانیان و ئامادەییان كەمتر دەبێت لەناو منداڵەكانیاندا ئەمەش دەبێتە دروستبوونی جۆرە بۆشاییەك لەنێوانیاندا كە بەشێوەیەكی سانا بەخێزانەوە دیارە هەڵبەتە ئەمەش حاڵەتێكی سروشتییە، ئەگەر هاتوو هەریەكەیان دوای گەڕانەوەیان راستەوخۆ هەوڵی قەرەبوو كردنەوەی بدەن و كاتی تایبەت تەرخان بكەن بۆخواست و ئارەزووەكانیان و گوێ بیستی كێشەو گرفتی ماددی و مەعنەوییەكانیان بن، بەمەش دەتوانن ئەو ناهاوسەنگیە كە ڕوویداوە جارێكی تر ڕێك بكەنەوە و خێزان بگەڕێتەوە

حاڵەتە سروشتیەکەی خۆی ئەمە لەخۆیدا کارو ئەرکێکە کە پێویستە سەرجەم دایكو باوك لەخێزانەکاندا ڕەچاوی بکەنو فەرامۆش نەکرێت.

بەلام ئەوەی جێگای سەرنج و تێڕامانە ئامادەنەبوونی باوکە لەناوخێزانەدا کەئەو جەمسەرەیە سەرجەم پایەکانی تری لەسەر ڕاگیراوەو، ئامادە نەبوونی فاکتەرێکی ڕاستەوخۆ و سەرەکیە لە زیان گەیاندن بە یەکەی خێزان و لەگەڕخستنی ئەرك و فەرمانەکانی کە دەرەنجامی سلبی وئەوتۆی لێدەکەوێتەوە و هەڕەشەی توندئامێز لە ئارامی ڕەوشی خێزان و کۆمەڵگە بەگشتی دەکەن.

جۆری ئامادەنەبوون و هۆکارەکانی:

ئامادەنەبوونی باوك لەناوخێزاندا لە دووجۆردا خۆی دەبینێتەوە کە ئەوانیش چەندین شێواز و سیمای جۆراوجۆریان لەخۆگرتووە کە بریتیە لە:

جۆری یەکەمیان: ئامادەنەبوونی هەمیشەیی یان نیمچە هەمیشەیی.

جۆری دووەمیان: ئامادەنەبوونی لاوەکی یان(جوزئی).

جۆری یەکەمیان ئامادەنەبوونی هەمیشەیی لەمردنی باوك و لەدنیا دەرچوونیدا خۆی دەبینێتەوە کە دەرەنجامی زۆربوونی شەڕە چەکداری و کارەسات و نەهامەتیەکان دێتە کایەوە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی خێزان و کۆمەڵگە دەبنەوە، کەئەمەش لەژێر دەسەلات و ویستی هیچ لایەکیاندا نیە و بەرپرسیاریەتی دەکەوێتە ئەستۆی ئەنجام دەرانی.

ئامادەنەبوونی نیمچە هەمیشەیی بەهۆی کۆچکردن و هەلاتن لەتەنگژەیی سیاسی وئابوریو...هتد وێنەکانیەوە باوك ناچاردەکات بەشێوەیەکی کاتی

دەستبەرداری ماڵ و خێزان بێت بەمەبەستی چاکسازی لەڕەوشی ئابوری خێزان یان دابینکردنی پەناگەیەکی هێمنو ئارام بۆیان، بەڵام لەوانەیە بە تێپەڕبوونی کات و زەمەن ئەو ئامادەنەبوونە نیمچە هەمیشەیە پەل بکێشێت بۆئامادەنەبوونی هەمیشەیی ونادیار بەتایبەتی ئەگەر هاتوو ڕەوشە سیاسی وئابوریەکان گۆڕانکاری باشیان بەسەردا نەیەت، زۆرجاریش ئامادەنەبوونی نیمچە هەمیشەیی بەهۆی تەلاقو جیابوونەوەی ژنو مێردو چەند ژنەیی باوکەوە ڕوودەدات کەباوك ناتوانێت مامەڵەی هاوسەنگ و یەکسان لەنێوان خێزانەکانیدا بکاتو وەك پێویست جێی گرنگ و بایەخ بن لەلای بەهۆی ئەوسەرقاڵییەی کەبۆی دروست بووە لەدەرەنجامی دابەشبوونی ئەرکو لێپرسراویەتی بەسەر زیاد لە چەند خێزانێکدا کە لەدواتردا هاوسەنگی پێ ڕانەگیرێتو ناچار گرنگی بەلایەکیان دەداتو ئەوانی تر فەرامۆش دەکات یان هەموویان پشت گوێ دەخات.

جۆری دووەم ئامادەنەبوونی لاوەکی (جوزئی) ئەمیش لەچەند شێوازێکدا خۆی وێنادەکات کەیەکێکیان بریتیە لە(درێژی ماوەی کارکردن)ی باوك و وابەستەیەتی بەچەند کارو فرمانێکەوە کە بەجۆرێك سەرقاڵی کردووە کەکاتێکی ئەوتۆی بەدەستەوە نامێنێت بۆ ماڵ و خێزانەکەی و بەم جۆرە منداڵەکان باوکیان تەنها بە خەوتووی یان لەسەرخوانی بەیانیان بەدی دەکەن و باوك مامەڵەی میوانخانە و جێگای پشوودان لەگەڵ ماڵ و خێزانەکەیدا دەکات.

شێوازێکی تر لە ئامادەنەبوونی لاوەکی (دوورەپەرێز)ی باوکە یان باشتر وایە بەئامادەیی نائامادە ناوزەند بکرێت، لەبەرئەوەی باوك بەتەواوەتی دابڕاوە لەماڵ و خێزانەکەی و بوون و نەبوونی لایان وەك یەکە و ڕۆڵێکی دیاری نیە کە جێگای باسکردن بێت چونکە هیچ جۆرە بەشداریەك و لێپرسینەوەو بەدواداچونێکی نیە لەکارو باریاندا و کێشە و گرفتەکانیان بەهەند وەرناگرێت و

تەنها خۆی لا مەبەستە و زیاتر بایەخ بە حەزو ئارەزووەکانی خۆی دەدات کە ئەوانیش لەگوێ بیستی و بەدواداچوونی کەناڵەکانی ڕاگەیاندن و سەربوردی ڕۆژنامەکاندا وێناکردووە، دەیەوێت ئەوکاتەی ئەوسەرقاڵی دنیاکەی خۆیەتی سەرجەم ئەندامانی خێزان بێ دەنگ و بێ ڕەنگ و بێ جوڵە و بزوتن بن، باوك بەم خود پەرستیە هەرچی بڵێیت ڕۆحی باوکایەتی تێیدا بەدی ناکرێت و وشە و مانای باوکیش لەناخی منداڵەکانیدا لەگۆڕ دەنێت.

جۆرێکی تر باوکی (پەراوێز خراو)ە بەبێ ئەوەی بەخۆی بزانێت لەلایەن خێزانەکەیەوە لاخراوە و هیچ حسابێکی بۆناکرێت، بەهۆی ئەو دەسەڵاتە تاکڕەو و زەبر و زەنگ و هەژموونەی کەپەیڕەوی دەکات لەناوخێزاندا بەتایبەتی لەکاتەکانی ڕووبەڕووبونەوەی کێشە و گرفتەکان، ئەو ئەزمونە تاڵانەی کە باوکیان بەهۆی جۆری مامەڵەکردن لەگەڵ کێشە و گرفتەکان لەلای دروست کردون، وە بەمەش دنیایەك ترس و سڵەمینەوە لە ناخیاندا ڕواندووە کە نەتوانن بوێرانە کێشەکان لەلای بدرکێنن تا بتوانن هەوڵی شاردنەوەی دەدەن تائەو کاتەی کێشە و گرفتەکان دەگەنە بنەبەستو قەیرانی کۆمەڵایەتی و دەروونی لێ بەرپا دەبێتو کاتێك باوکی لێ ئاگادار دەبێتەوە کارلەکار ترازاووە و پێگەیەك بۆچارەسەرکردن نەماوە، وە نەبێت ئەم حاڵەتە ببێتە سۆنگەیەك بۆ بەئاگاهێنانەو بەخۆداچوونەوە وسەرزەنشت کردنی خود لەباوکدا بەڵکو زیاتر لەجاران جامی تورە بوون و هەڵچونی بەسەریاندا دەڕێژێت.

لە سەرو ئەمانەوە لەهەموان خراپتر باوکی (ئارەزوو پەرست)ە کەشەوانە ڕۆژی کاتژمێری تەمەنیان لەڕابواردن و مەجلیسی ئارەزوو پەرستاندا لەیانەو بارەکان بە خواردن و خواردنەوە قومار بەسەردەبەن،

بەشێوەیەك وابەستەیی ئەوشوێنە دەبن کەهیچ شتێکی تر لەلایان جێگای بایەخدان نیە و ماڵ و خێزان لایان بەجۆرێك لەکۆت و بەندکردن ئەژمار دەکرێت و تەنها کەسێتی خۆیان لەو دونیا وەهمیە دەبیننەوە کە لەگاڵتەجاڕی وخۆمەست کردنو سامان بەفیڕۆداندا وێنابووە، کەئەمە لەخۆیدا جۆرە پاساوێکە بۆهەڵاتن لەئەرك و لێپرسراویتیان بەرامبەر بەماڵ و خێزان و منداڵەکانیان.

بەڵام ئەو ئامادەنەبوونەی کەئەمڕۆ ژنان بەشێوەیەکی فراوان دەناڵێنن بەدەستیەوە (ئامادەنەبوونی بێکاری)یە ئەوباوکانەی بەهۆی ڕەوشی سیاسی وئابوری و هاوشێوەکانیەوە لەسەر کارەکانیان لادەبرێن جۆرە هەستێك لەناخیاندا دروست دەبێت کەئەو سەنتەریەتیەیان لەدەست داوە کە پێشتر تیایدا ئەسپی خۆیان تاودەدا و ڕۆڵیان تیا بینیوەو ئێستاش وەك پیرو پەککەوتەیەك کات و ڕۆژەکان بەبێ هیچ ڕۆڵێك بەسەردەبەن، بۆیە زۆربەی کات بە بیرکردنەوەو خەیاڵی وەهمی و پەرتەوازە بەسەردەبەن و کاتێکیش ئەوخەیاڵاتانەیان لەواقیعدا بۆفەراهەم ناهێنرێت دەبێتە فشاری دەروونی تیایاندا بە سادەترین شت بەگژ ماڵ و منداڵەکانیاندا دەچن و توانای ئاراستەکردنیان نامێنێتو، پاسەوان ئاسا دەبنە چاودێر بەسەر هەموو جوڵە و هەنگاوێکی خێزانەکانیانەوە و دەبنە لەمپەر لەبەردەم هەڵس وکەوتەکانیان بەوورد و درشتەوە، بەمەش کاریگەری سلبی دروست دەکات بەسەر خێزان و منداڵەکانیش بەگشتی.

کاریگەری ئامادەنەبوون و ڕەنگدانەوەی:

ئامادەنەبوونی باوك لەژێر هەر پاساو و هۆکارێکدا بێت کاریگەری سلبی و ڕاستەخۆ لەسەر هەموو تاکەکانی خێزان جێدەهێڵێت بە ژن و منداڵەکانەوە بەتایبەتی کاریگەری لەسەر بونیادی کەسێتی منداڵ لە ڕووی نەفسی مەعریفی و ویژدانی بەشێوەیەك ئەومنداڵانەی کە بەقۆناغی هەرزەکاری و لاوێتیدا گوزەردەکەن ناتوانن قوتاربن لەدەرەنجامەکانی، بەهەمان شێوەش ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەرژنەکەی لەلایەنی دەروونییەوە بەشێواندنی وێناجوانەکان لەناخیداو هەستکردن بە لەدەستدانی ئارامی و ئاسایش کە لەدواتردا دەبنە فاکتەری سەرەکی بۆ گۆڕینی شێوازی مامەڵەکردنی لەگەڵ منداڵەکانیدا و هەنگاوە پەروەردەییەکانی دووچاری چەواشەبوون و لەرزۆکی و بێ متمانەیی دەبن و ڕێڕەوی ئاراستەکردن بەرەو دەمارگیری و هەڵچوون دەگوازرێتەوە، بەجۆرێك کەناتوانیت جیاکاری ودەستنیشانی مامەڵەی گونجاو و نەگونجاو لەیەکتر جیابکاتەوە.

لە زۆربەی کاتەکاندا دایك هەوڵی پڕکردنەوەی ئەوبۆشاییە دەدات کە باوك جێی هێشتووە کەمەحاڵە بەئاسانی پڕبکرێتەوە، واگریمان ئەوبۆشاییە بەهەر شێوەیەك لەشێوەکان بۆمنداڵەکان پڕکرایەوە، ئەوپرسیارە سەرهەڵدەداتو دێتە ئاراوە ئەوکەسە کێیە کەبۆشایی و پێداویستی سروشتی و دەرونیەکان بۆدایکەکە پڕدەکاتەوە.

کێن ئەوانەی باجەکانی ئامادەنەبوون دەدەن:

ئەزموونەکانی ژیان و توێژینەوە کۆمەڵایەتیەکان دەری دەخەن، کچان زیاتر باجی ئامادەنەبوونی باوکان دەدەن، لەهەردوو کۆمەڵگە ڕۆژهەڵاتی و

رۆژئاواییەکاندا، لەبەرئەوەی هەرکات خێزان بووە وێستگەیەك بەتەنها بۆ کۆکردنەوەی چەند ڕەگەزێك بەناچاری بە حوکمی زەرورەت و پێداویستی، ئەوا کچان دەکەونە نێوان باوکی ئامادەنەبوو دایکی سەرقاڵ بەململانێ کردنی لەگەڵ کێشەو گرفتەکان، ئەمیش دەبێتە سۆنگایەك بۆفشارە دەروونی و کۆمەلایەتیەکان کە ڕۆژانە دەبێتە هەوێنی ژیانی و ململانێیان لەگەڵ دەکات بۆیە بەهەر ڕێگەیەك بێت هەوڵی خۆ دەربازکردن و هەلاتن دەدات لەو واقیعەی کە ئالودەی بووە و بەبێ هیچ سڵەمینەوە و سانسۆرێك هەوڵی بونیادنانی ژوانگەیەکی وەهمی بۆخۆی دەدات لەگەڵ هەرکەسێکدا بێت کەڕێی تێ دەکەوێت بەمەبەستی پڕکردنەوەی بۆشایی سۆزداری کە لەناخیدا جێماوە، زۆر بەئاسانی دەبێتە نێچیرێکی ڕاوچیە بێ ویژدانەکانی سەرەڕێ و دووچاری لادانی ڕەوشتی و سوکایەتی پێکردن دەبێتەوە کە بەتەنها باجەکەی لەسەرحسابی دەروونی و تەندروستی و زهنی خۆی دەدات، لەئاکامدا ئەو دەرئەنجامەی کەلەم پەیوەندییە بۆی جێدەمێنێت تەنها سوکایەتی کردن بەکەرامەت و شکۆداری خۆی وخێزانەکەی و ناوزڕاندنیان بۆی دەبێتە یەخسیری ترس و دلەڕاوکێ و بێزاری و بێ هیوایی و پەشیمانی لە واقیعەکە بەهۆی بێبەشبوونی لە سۆز و خۆشەویستی دایك و باوکیەوە داسەپا بەسەریدا، بەپێچەوانەی ئەمەشەوە هەندێکی تر لە کچان دووچاری خەمۆکی و گۆشەگیری دەبن کەوابەستەی ماڵ و ژوورەکانیان دەکاتەوە و توانای تێکەلاوی و خۆگونجاندنیان لەگەڵ کەسدا نامێنێت بەتەنها و بە دوورەپەرێزی کاتو ڕۆژەکانی ژیانیان بەسەر دەبەن.

ئامادەنەبوونی باوكو نادیاری ڕۆڵی لەخێزاندا بۆتە دیاردەیەکی جیهانی، لەیەکێك لەو توێژینەوانەی ئەنجامدراوە دەربارەی زۆربوونی ڕێژەی (سکپڕی لەکچە هەرزەکارەکانو خوێنەوارەکاندا) توێژەرەوەکان

سەلماندویانە گەورەترین فاکتەر لەپشت ئەم دیاردەیەوە ئامادەنەبوونی باوك و بێ ئاگاییەتی لە هەڵس وکەوت و هەنگاونانی منداڵەکانیەوە، لەلایەکی تریشەوە ئەویاساو سیستمانەی لە (ئەوروپاو ئەمریکا)دا هەیە پانتاییەکی فراوان و بێ سنوری لە ئازادی والا کردووە لەبەردەم کچ وکوڕە هەرزەکارەکانداو هەمووجۆرە لێپرسینەوە و بەدواداچوونێکی باوکان لەگەڵ منداڵەکانیاندا بە دەست تێوەردان و پێشێلکاری لەئازادیە تاك و خودیەکاندا ئەژماد دەکات و لێپێچینەوە و سزای یاسایی بەرامبەر ئەو باوکانە بەرجەستە دەکات کە پێشێلکاریان ئەنجامداوە، هەروەها خودی یاساکان فاکتەرێکی هاندانی کچانن بۆ دەست بەرداربوونیان لەخێزان و ماڵەکانیان و بەستن و گرێدانی پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا لەمپەر و سانسۆرێك کەرێگە خۆشکەرێکە بۆبلاوبوونەوەی نەخۆشیە نامۆکان بە سروشتی مرۆڤو کۆمەڵگاکان وەك ئایدزو سارس و...هتد، کە لەدەرەنجامی ئەو پەیوەندیانەوە دێتە کایەوە، لەبەرامبەریشدا زۆرێك لەحکومەتەکان بەهۆی تواناو دەسەلاتە یاساییەکانیەوە هانی شێوە ژیانی ڕۆژئاوایی لەناو کۆمەڵگەکانیاندا دەدەن بەکۆیی کراوی لەژێر پاساوی یەکسانی و ئازادی و مافەکانی مرۆڤ و مافەکانی ژنان لە ڕێگەی گەمەکردن بە وشە و چەمکە شەرعی و ئەخلاقیەکانی وگۆڕانکاری لەیاساو دابونەریتەکان و دژایەتی کردنی بالاپۆشی و پاکیزەیی کچان و هاندانی گەنجان بەهەردوو ڕەگەزەوە بۆ یاخی بوون و بەزاندنی سنورە شەرعی و ئەخلاقیەکان وگەمەکردن بەیاساکانی مارەیی و تەلاق و هاوسەرگیری و دواتر ڕاڤەکردنیان بەرووپۆشێکی شەرعی.

کێ بۆشایی باوکی ئامادەنەبوو پڕدەکاتەوە:

یەکێك لە میهرو بەزەییەکانی خوای گەورە بۆمرۆڤایەتی لەو سۆز و بەزەیی و هەستی هاریکاریەدا خۆی دەبینێتەوە کە وەك سروشتێکی خوایی لەناخو ویژدانی مرۆڤەکاندا ڕەنگڕێژ کراوە، هەرجۆرە فەرمانێکیش بانگەشەی بۆ کردبێت لەبەرنامە پیرۆزکەیدا بەتایبەتی ئەوفەرمانانەی کە پەیوەندی نێوان تاك لەگەڵ یەکدا ئەوانیش لەگەڵ کۆمەڵگە ڕێك دەخەن، بە هاوتایی وەك یەك ڕووبەڕووی تاکو کۆمەڵی کردۆتەوە بەم پێیەش ئەرکی ئاراستە و پەروەردە و چاودێری کردنی خێزان و منالّی تەنها لەخودی دایك و باوکدا لەقاڵب نەداوە بەلکو کارو ئەرکێکی بە کۆمەڵن و سەرجەم برا و مام و خاڵ و کەسە نزیکەکانی ئەرکی لێپرسراویەتیان دەکەوێتە ئەستۆ هەروەك پێغەمبەر ﷺ لەم فەرموودەیەدا ئاماژەی پێدەکات، ((کلکم راع و کلکم مسئول عن رعیته)) لەگەڵ ((من رأی منکم منکرا فلیغیره...)) هەر بۆیە ئاینی پیرۆزی ئیسلام پرۆسەی پەروەردە و پێگەیاندنی کردووەتە بەرنامە و پرۆگرامی پەروەردەی کۆمەڵایەتی لەشاکارێکدا نەخشاندویەتی پێشکەش بەمرۆڤایەتی و کۆمەڵگەکانی کردووە، هەر جۆرە لادانێك و دورکەوتنەوەیەك لەو بەرنامە گورزی کاریگەر لەیەکەی خێزان و کۆمەڵگە دەدرێت.

بەم پێیەش هەرکات لەناوهەر خێزانێکدا دیاردەی ئامادەنەبوونی باوك سەری هەڵدا ئەرکی لێپرسراوێتی دەکەوێتە ئەستۆی مام و خاڵ و کەسە نزیکەکانی ئەو خێزانە بەمەبەستی تەواوکاری و پڕکردنەوەی ئەو بۆشاییە کە دروست بووە، دەبێت هەڵسن بە ئەرکی ئاراستە و ڕێنمونی کردنی منالّەکان و چاودێری کردنیان و لەژێر هیچ پاساوێکدا خۆیان دوورەپەرێز نەگرن، ئەمڕۆ زۆرێك لەوکەسانە لەژێر پاساوی (دەست

تێـــوەردان) خۆیـــان لـــەو ئـــەرك و لێپرســـرراویێتیە دەپەرێنـــەوە بەمـــەش پانتایـــەکی فـراوانتر والا دەکـەن بـۆ لێکترازانـی خێزانـی و پەرتـەوازەکردنی ئەندامەکانی.

لەکۆتایـدا پێویسـتە وەبیرخۆمـانی بهێنینـەوە کـە هـەڵگری بەرنامەیـەکی پەیامـدارین کـە بنـەماکانی لەسـەر هانـدان و ڕاگرتنـی وێنـا جوانـەکانی مرۆڤایەتی و لەبەرامبەریشدا ڕەتکردنەوەی وێنا شێواو و قێزەونەکان.

و/میدیا ئەحمەد

ئایندە: ژمارە/ ٦٨

کاریگەری تەلەفزیۆن لەژیانی منداڵدا

یەکێك لەو نهێنیانەی کەزۆر بایەخ بە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن دەدرێت بەتایبەت (منداڵان) ئەوەیە کە تەلەفزیۆن چەند تایبەتمەندیەکی هەیە، لە هۆکارەکانی تری ڕاگەیاندن.

تەلەفزیۆن بەرنامەکانی لەیەك کاتدا بەدەنگ و ڕەنگ و ڕەنگاوڕەنگی پەخشدەکات، هەر ڕووداوێکی هەبێت راستەخۆ لەکاتی ڕووداوەکەدا یان لەکاتێکی گونجاودا پێشکەشی دەکات. لەگەڵ ئەمانەشدا توانای گەورەکردن و بچوك کردنی شتەکانی و جوڵاندنی شتە نەجوڵاوەکان نیشان دەدات.. ئەمانەو چەند تایبەتمەنیەکی تر کە منداڵانی پەیوەست کردوە بەخۆیەوە و بەلایانەوە گرانە ئەگەر ڕێگرییان لێ بگرێت لەسەیرکردنی ئەوشتانەی لەو شاشە بچوکەوە نیشان دەدرێت.

بۆیە دەبێت بزانین کە تەلەفزیۆن ڕۆڵێکی بەرچاوی دەبێت لە دەست نیشانکردنی بۆچونەکانی منداڵان لە پێشەوگەشەی فکری وکۆمەڵایەتی و نیشتمانی و ئەوکارەی بیەوێت لەپاشەڕۆژدا ئەنجامی بدات..هتد تەلەفزیۆن بوەتە مامۆستایەکی لێهاتوو بۆ گەلان چونکە لە هەموو ماڵ و ناوەندی گشت خێزانێکدا ڕۆڵی خۆی دەبینێت.

بۆیە پێویستە بە وریاییەوە بپرسین:

- ئایا ئەو مامۆستا گەورەیە لەو جیهازە بچوکەوە چی فێری منداڵەکانمان دەکات؟

- ئایا ڕاستە بۆتە سێیەم دایك وباوك بۆمنداڵان؟ لەکاتێکدا و لەئێستادا خاڵی سەرەوەی سێ گۆشەی کاریگەرییە لەسەر منداڵان و، دایك و باوك خاڵی خوارەوەیان گرتووە!!

- ئایا تەلەفزیۆن چۆن ژیانی گەورەکان پیشانی منداڵان دەدات؟

- ئەی چی ڕوودەدات ئەگەر گەورەکان بێ ئاگابن لەچۆنیەتی وکاتی تەماشاکردنی منداڵەکانیان بۆتەلەفزیۆن. کە لە چەندەها کەناڵە ئاسمانیەکانەوە پەخش دەکرێت.

ئەگەر تێڕوانینێکی خێرا بەناو توێژە جیاوازەکانی کۆمەڵگەدا بکەین بۆمان ڕوون دەبێتەوە کەمنداڵان تەماشای فیلمی توندوتیژی و شەڕو چەندین فیلمی نەشیاودەکەن کە کاریگەری هەرە خراپی دەبێت لەسەر ئێستا و پاشەڕۆژیان.

ئەگەر بپرسین ئایا کاریگەری تەلەفزیۆن لەسەر خوڕەوشتی منداڵان چیە؟

ئەوا دوو وەڵاممان دەست دەکەوێت کە یەکێکیان ئەوەیە دەڵێن:

بەسروشتی حاڵ هەندێ لەو بابەتو بەرنامانەی دادەبەزێت ئیجابیەو لەتەرازووی خێردا خۆی دەبینێتەوە چونکە دەبێتە هۆی گەشەو لێهاتوویی تاکەکان و ئاستی زیرەکی وگەورەبوونی بواری وەرگرتنی زانیاری نوێ و بلاوکردنەوەی ڕووداوی تازە لە جیهانداو ئەمانە و چەندین شتی بەسودی تر.

- وەڵامی دووەمیان وردبونەوە لە لایەنە سلبیەکەیەوە کەتەرازووی شەڕەو هەندێك لەبابەتی بەرنامەکان دەبنە هاندەری منداڵان بۆکاری توندوتیژی و شەڕ و دژایەتی کردنی هاوڕێ یان کەسانی بەرامبەر، هەروەها هەڵوەشاندنەوەی بەهای کۆمەڵایەتی و ڕەوشتی، کە ناگونجێت لەگەڵ ڕەوشتە گشتیەکانی کۆمەڵگادا وەك:

فیلمی سێکسی و ترسناك و دزی و توندوتیژی و ئەو فیلم و بەرنامانەی کە پیرۆزیەکانی خێزان بەسلبی نیشان دەدەن و هەوڵی هەڵوەشاندنەوەی دەدەن.
لەلایەکی ترەوە تەلەفزیۆن کاریگەری دەبێت لەسەرگۆڕینی دابونەریتی کۆمەڵگا کە ئەمەش بۆی هەیە بە ئەنقەست بێت و ئامانجێك لەپشتییەوە بێت.
یان لەوانەیە عشوائی بێتو تۆوی فەسادی و هەڵوەشاندنەوەی ڕەوشتی هەڵگرتبێت بە تایبەتی هەندێك بەرنامە کە بەهیچ شێوەیەك لەگەڵ واقیعی ژیانی کۆمەلایەتی وکۆمەڵگەی موسڵمانانندا ناگونجێت.
گۆڕینی دابونەریت کارێکە و دەبێت بکرێت چونکە ناکرێت هەرلەسەر نەریتە کۆنەکەی خۆی بمێنێتەوە کە هەتابێت ژیان لەگۆڕانێکی بەردەوامدا بێت .
ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە تەسلیمی هەموو ئەوشتانە بین کە لەشاشەوە بلاو دەکرێتەوە هەموانیش دەزانین کەخوای گەورە نیعمەتی زۆری پێ بەخشیوین ئەوەی دیارەو ئەوەی نادیارە، وە هەمیشە پشتیوانی بەندەکانی خۆی دەکات بۆ ئاشکراکردن و دۆزینەوەی هەر شتێ کە سودی هەبێت بۆیان لەژیانیدا وە تەلەفزیۆن یەکێکە لەو نیعمەتانە.
چونکە لەرێگەی ئەوەوە مرۆڤ فێری جۆرەها زانستی بەسودو بەرنامەی سودبەخش و هۆشیاری کۆمەلایەتی و ڕۆشنبیری گشتی دەبێت لەم ڕووەوە کارێکی باشە و سودی بۆ تاك و کۆمەڵ دەبێت. بەلام بەکارهێنانی بۆ ڕووخاندنی بەهاکۆمەلایەتی و ڕەوشتیەکان و بە فەسادبردنی میللەتان تاوانە و تاك وکۆمەڵ بەرەو دارمان دەبات.
بۆئەوەی منداڵەکانمان رابهێنین لەسەر بەکارهێنانی تەلەفزیۆن و دوورخستنەوەیان لەکاریگەرییە خراپەکانی با ڕەچاوی ئەم خالانە بکرێت:

١ - پێشەنگی: پێویستە منداڵ فێربکرێت کە ڕێڕەو و ئامانجی ژیانی و کارەکانی زۆر بەبایەختر ن لە تەماشاکردنی درامایەکی بێسود و لەگەڵیدا دایك و باوك ڕێگە بە خۆیان نەدەن کە تەماشای شتانێك بکەن سودی نەبێت و زیانی زۆر بێت، ئەگەر گەورەکان قدوەیەتی خۆیان بنوێنن لەبەردەم منداڵەکانیاندا ئەوا قسەو گرفتارییان کاریگەری باشی دەبێت.

٢- قۆناغ بەندی: هەموو کارێك دژە کارێکی دەبێت کە لەئاستی خۆیدا بێتو پێچەوانەی ئەو ڕێڕەوەش دەبێت.

هەربۆیە بۆئەوەی منداڵەکانمان کاردانەوەیان نەبێت و ڕابهێنرێن کە سود لە تەلەفزیۆن وەربگرن دەبێت دووربکەوینەوە لە بەکارهێنانی توندوتیژی بەکردار بێت یان گوفتار کە بەرئەنجامی باشی نابێت و ڕێگایەکی سەرکەوتوو نابێت و منداڵ توشی جۆرەها گرێی دەروونی دەکات. هەوڵ دەدات زیاتر ئەو شتانەی پێی خۆشە سەیری بکات بەبێ ئەوەی باش و خراپی لێك بداتەوە بەتایبەتی ئەگەر هەلی بۆبرەخسێ کە گەورەکان لەماڵ نەبن یان بێ ئاگابن لێیان کە ئەمانە دەبنە هۆی هەنگاونان بەرەو سەرپێچی تر.

٣- چاودێری ڕاستەوخۆ لەدوورەوە: چاودێری کردنی منداڵان لەکاتی تەماشاکردنی تەلەفزیۆندا لە گرنگترین کارێکە کە دایك و باوك لێیەوە ئاشنایی زیاتر پەیدا دەکەن لە بارەی کەسایەتی و هیواکانی منداڵەوە.

چونکە کارکردن بۆگۆرینی پێکهاتەی کەسایەتی منداڵ لە تەمەنی منداڵیدا ئاسانترە تا تەمەنی گەورەیی.

وە باشترین ڕێگە ئەوەیە کەمنداڵ بەجێ نەهێڵێرت بەتەنها بەرامبەر تەلەفزیۆن تانیوە شەوانێك بمێنێتەوە و گەورەکانیش لەشرینی خەودابن.

خۆ ئەگەر نەتوانرا لەگەڵی دانیشیّ ئەوا هەوڵ لەگەڵ منداڵەکەدا بدرێت کە زوو بخەوێت و تەلەفزیۆن خامۆش بکرێت.

٤- گفتوگۆکردن لەسەر بەرنامەکان: لەدوای بینینی هەر فیلمێك یان بەرنامەیەك واباشە لەگەڵ منداڵەکەدا باسی لایەنی خراپی و باشی بکرێت و ڕوونکردنەوە هەبێت بۆیان دەربارەی جیاوازی لەنێوان شتە خەیاڵی و واقیعیەکاندا، زۆریش گرنگە بایەخ بە ڕاوبۆچونەکانی ئەوانیش بدرێت لەکاتی گفتوگۆکردنەکەدا لەگەڵ ڕاستکردنەوەی شتە هەڵەکان بۆیان بە ڕێگەیەکی جوان. وەباشیش نیە کە بە بەردەوامی تەلەفزیۆن کراوەبێت .

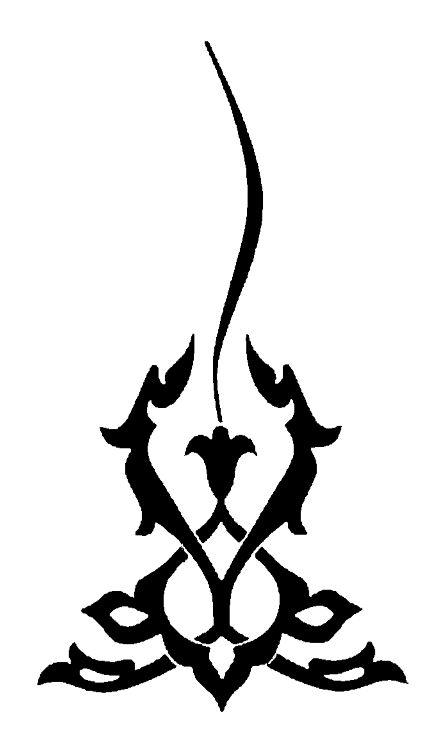
کەواتە: لەیەك کاتدا دۆست و دوژمن پێکەوە لەماڵکانماندا هەیە کە تەلەفزیۆنە.

بەڕێگای گونجاو و دبلۆماسیەت دەتوانرێت هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم (دووفاقەییە) ترسناکەدا بکرێت بۆ پاراستنی منداڵەکانمان لەکاریگەریە خراپەکانی لەسەرعەقڵ و دەروونیان تا بەڵکو نەوەیەکی باش بن بۆ کۆمەڵگەکەمان.

و/خەرامان محەمەد

سەرچاوە/ گۆڤاری المجتمع

ئاینده: ژمارە/ ٦٤





٥٠. لێدان و سزادانی منداڵ

پەروەردەکردنی منداڵ ئەرکە، لێدانیش هەڵەیە

پەروەردەکردنی منداڵ یەکێکە لە بابەتە هەرە گرنگەکانی لای زانایانی دەروونناس کە لە کۆنەوە جێگەی مشتومڕی خەڵکانێکی زۆر بووە هەتاکو ئەمڕۆش هەر چەندە باس و لێکۆڵینەوە و میتۆدی جۆراوجۆر دابڕێژرێت دەربارەی ئەم بابەتە ئەوە بزانیت کە هەر منداڵە نمونەیەکی پەروەردەی تایبەتی خۆی هەیە دەبێت ڕەچاو بکرێت. لە کۆندا (لێدان و سزادان) و بەڕەقی جوولانەوە لەگەڵ منداڵدا پلەی پێگەیاندنی پیاوانی دوا ڕۆژ بووە، بەلام ئەمڕۆ مامۆستایانی پەروەردە و پزیشکی منداڵان و زانایانی دەروونناس داوادەکەن لە دوورکەوتنەوە لە هەموو جۆرە هۆکارێکی توند و تیژی چونکە شوێنەواری خراپ لەسەر منداڵ بەجێ دەهێڵێت و لەپاشە ڕۆژدا کەسێکی دڵ ڕەق یان کەسێکی لاواز و بێبنەما دەردەچێت، بۆ نمونە لەفەرەنسا ٨٠٪ منداڵان تووشی سزای لاشەیی دەبن ٢٠٪ ڕووبەڕووی جۆرەکانی تری توند و تیژی دەبنەوە لەو لێکۆڵینەوانەی دکتۆر (ماری شوکی) پێی هەستاوە لەسەر (١٢) هەزار منداڵی هەرزەکار دەرکەوتووە کە پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان توندوتیژی و هەڵس و کەوتی دوژمنکاری لای گەنجان و تازە هەڵچوان وە لەوانەش - دوژمنکاری - دزی و خواردنەوەی مادە بێهۆشکەرەکان و هەوڵدانی خۆکوشتن...هەر بۆیە لەساڵی (١٩٩٩) ڕێکخراوی (تربیە من دون ضرب) دروست کرا لە لایەن پزیشکانی دەروونناس و مامۆستایانی پەروەردە و پسپۆران لەم بوارەدا، ئامانجی سەرەکیان ڕێ گرتنە لەهەموو جۆرە سزایەکی لاشەیی دژی منداڵ لەفەرەنسادا. وە لە هەوڵی ئەوەشدان کەیاسایەکی وا دابڕێژن هەرکەسێك سزای منداڵێك بدات سزا بدرێت، دەکرێت سود وەرگیرابێت لە ئەزموونی سوید کە لەساڵی ١٩٧٩ یاسایەکیان

دارشتووە کەرێ دەگرێت لەسزادانی لاشەیی منداڵ، ئەگەرچی لەکاتی خۆیدا تەنها (٥٣٪) خەڵکی سوید ڕازی بوون بەم یاسایە بەڵام ئەمرۆ ٨٩٪ پاڵپشتی ئەم یاسایە دەکەن هۆیەکەشی ئەوەیە کە لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە گەنجی سوید ئەمڕۆ زۆر لەسەر خۆترن، چونکە لە سالانی حەفتاکان هەموو هەڵس و کەوتە دوژمنکاریەکان کەم بۆتەوە بەبڕی لە ٢٠٪ لەماوەی بیست ساڵدا .

(فیتزهاغ دورسون) دکتۆرێکی دەروونناسی ئەمریکییە گرنگترین پەرتوکی لەبواری پەروەدرەی نوێدا نوسیوە و دەڵێت: پێویستە جیاوازی بکرێت لەنێوان هەستی توند و تیژی و هەڵسوکەوتی توندوتیژی ئەگەر دەست بەسەراگرتنی یەکەمیان گران بێت وەك (ڕق لێبونەوە و کینە و زویربوون..) ئەوا دەکرێت کار بکرێتە سەر هەڵسوکەوتە توند و تیژەکان لە ڕێگەی قسە بۆ کردن و هەڵسوکەوتی باش و دوورکەوتنەوە لە توند و تیژی لەگەڵیاندا چونکە منداڵ بەرێگەی چاولێکەری شت فێردەبێت، تا ئێستا هیچ لێکۆڵینەوەیەك ئەوەی نەسەلماندوە کە منداڵ بەشێوەیەکی توندوتیژ لەدایك بووبێت بەڵکو (یولد المولود علی الفطرة) وەك پێغەمبەری خوا ﷺ دەفەرموێت منداڵ لەسەر فیترەتێکی پاك لەدایك دەبێت بەڵام فێردەکرێت، ئەوەش کە فێری دەکات زۆرجار ئاگای لەخۆی نییە لە هەڵسوکەوتەکانیدا. بۆ نمونە کە باوکێك لە منداڵەکەی دەدات وا تێدەگات ئەم منداڵە لێدان ڕێگە چارەیە بۆ گرفتەکانی هەر بۆیە کە تووشی گرفتێك دەبێت لەگەڵ منداڵێکی تردا یەکسەر پەنا بۆ لێدان دەبات بۆیە پێویستە هەر لە سەرەتاوە منداڵان وا تێبگەیەنن کە لێدان و هاوارکردن کارێکی هەڵەیە و دایکان و باوکان بە کردەوە منداڵەکانیان پەروەردە بکەن لەسەری.

لەمیعە جەمیل — ئاینده: ژمارە/ ٤٣



بامنداڵەکانمان پەروەردە بکەین بەبێ سزادان

زۆرکەس هەیە کە باوەڕی بە پەروەردەکردنی منداڵ نیە بەبێ سزادان، چونکە وادەزانێت کە پەروەردەیەکی کەموکوڕەو پێچەوانەی پەروەردەکردنی نەوەی ڕابردووە، وە هەندێك کەس منداڵەکانیان ڕێك و ڕاست پێگەیشتوون، لەکاتێکدا بەبێ سزادان یان کەمترین سزادراوان، دەپرسن لێتان ئایا: پێووتنی قسەی ڕەق و ناخۆش و سزادان وەك لێدان و بێبەشکردنی منداڵەکە لەیاری و گەمە و خۆشیەکان بۆ پەروەردەکردن باشتردەبێت ئەنجامەکەی یان بەپێچەوانەوە؟

بێگومان منداڵ بەبێ سزادان زۆرترین گوێڕایەڵی و بەڵێ دەکات بۆگەورە و دایك و باوکی، ئەمەش لە ئەنجامی متمانەی بە سۆز و خۆشەویستی دایك و باوکی وەبارودۆخی ئەو خێزانە هەمیشە باوەشێکی گەرم و پڕسۆزە بۆ منداڵ و کەمترین سات ناخۆشیو ئازار ڕووی تێدەکات.

بارودۆخی ئاوەها لەناو خێزاندا زۆرگونجاو و لەبارە بۆ پەروەردەبوونی منداڵێك بە پەروەردەی ڕێکوپێك، ڕاستە سزادانیش ئەنجامی خۆی هەیە و ماوەتەوە لەڕابردویەکی زۆر دوورەوە، بەلاَم هەمیشە دەبێت لە یادمان بێت کە سزادان لەگەڵ ترسدا دەدوێ لەجیاتی لەگەڵ ویژداندا بدوێ، هانی منداڵ دەدات کە خۆی بپارێزێت و هیچی تر، وەسزادان کارێکە لەنێوان (بەهێزو بێ هێز)دایە، وەك لەنێوان (گەورە و بچوك)دا ڕوودەدات، بۆیە هەستی ڕق وکینە و توندوتیژی پێی گەشەدەکات، ئەو منداڵەی کە زۆری سزا وەرگرتووە مرۆڤێك دەردەچێت کە لاوازبێت لەبیرکردنەوەدا، کەئەمە ترسناکە ئەگەر ڕووبدات، ئەوکەسەی کە دەڵێت با سزادان هەبێت لەپەروەردەدا، ئێمەش لەوەلاَمدا دەڵێین سزادان واتە بەکارهێنانی هێز کە بەردەوام لادان دروست دەکات لە هەستی

منداڵدا، وە بـوار دەڕەخسـێنێت بـۆ تۆڵـە سـەندنەوە و ڕق لێبـوون وە دواتـر لەوانەیە مرۆڤێکی زۆر ترسنۆك و دووڕوو دروست ببێت.

هەروەها سزادان جۆری تریشی هەیە کە چەند ووشەیەکە بەمنداڵ دەوترێـت هەستی بریندار دەکات، یان بەرزکردنەوەی دەنگی گـەورە بەسـەر منداڵـدا کـە سـۆز و هەسـتی منـداڵ لـەناو دەبـات و زەرەر بەکۆئەنـدامی دەمـاری (الجهـاز العصبی) دەگەیەنێت.

بابزانن کە هاوار و دەنگ بەرزکردنەوە هیچ سـودێکی نیـە بـۆ پـەروەردەی منداڵ جگە لە ڕواندنی تـرس وگومـان وا لـەمنـداڵ دەکـات کـە ڕووداوەکـان بشارێتەوە لەدایك و باوك، جگە لەوەش هەڵوێستی دوژمن کارانەی لێبوەشێتەوە وە تواناو ئیرادەی لاوازبکات، کەواتە باشترین کاریگەری لەسەر منداڵەکانمان بۆ پەروەردە ئەوەیە کە هان بدرێن بۆ کردنی چـاکە وە وتـن و دانپیانـانی کـردەوە چاکەکانیان و وتە باشەکانیان، وە باسکردنی منداڵەکانمان بەچاکە لای کەسـانی دەوروبەر.

هەروەها لۆمەکردن، وە پێی بلێیـت باشـت نـەکردوە بـۆ هەنـدێك کـاری نادرووست، دەورێکی تەواوکاری دەبێت بۆ ڕاستکردنەوەی منداڵەکانمان، بەلام بەمەرجێك بەشێوەی تونـدو تیـژی نـەوترێت، بـەڵکو بەنـەرمونیانی بەمنداڵەکـە بوترێت.

پیاهەڵدانی منداڵ و ئەنجامەکەی:

با لە پیاهەڵدان و هاندانەوە دەست پێکەین، بزانین چ کاریگەریەکی هەیە؟

زانایانی دەروناسی بۆیان دەرکەوتووە کـە ترسـی منـداڵ بـۆ کردنـی کـارە هەڵەکان توانای جێبەجێ کردنی لاواز دەکات، کەواتە ترس لای منداڵ بـەهۆی

جۆرێك لە سزادانەوە دەبێتە هۆی سستی و دواخستنی گەشەی چالاکیە تازەکان لە لای منداڵەکانمان.

هەروەها خەڵاتکردنی منداڵ لە زۆرکاتدا وا لە منداڵ دەکات هەمیشە بیرو هۆشی بەوەوە بەندبێت کە خەڵاتەکەی لەدەست نەدات، کەواتە خەڵات کردنیش بۆ هەموو کاتێك ئەنجامێکی لاوازی هەیە.

زانایانی دەروونناسی سەلماندویانە ئەوکارەی کە منداڵ بەهۆی ترسەوە فێردەبێت زۆرقورس و گرانە بەتایبەتی لێدانی منداڵ کە دڵ رەقیو بێتوانایی پەیدا دەکات وە وای لێدەکات متمانەی ناهێڵێت و توشی سەرپێچی دەکات و دواتریش دەمارگیریەکی کوێرانە رووی تێدەکات، وە دەتوانین بێ سزادان زۆر لەکردەوەی باش بکرێت بەخووی منداڵ ئەویش لەرێگەی پیاهەڵدانی منداڵەکەوە کە منداڵەکە کارێکی باشی ئەنجامدا دایك و باوك پێی بزانن و باسی بکەن.

هەروەها ئارامگرتن و بەسۆزی لەگەڵ منداڵدا، کەکارێکی خراپ یان هەڵەیەك دەکات، ئەم شێوە پەروەردەیە کە پەروەردەی تازەیە زۆر سودی لێبینراوە.

دەبێت هەڵەی خۆمان راست بکەینەوە، چۆن دەبێت کە منداڵ کارێکی باشی کرد ئێمە خۆش حاڵ بین، بەڵام کە هەڵەیەکی کرد ئەوا پێچەوانەکەی بێت؟

ئەمەش پێویستی بە تێکۆشان هەیە و کاتی دەوێت، کە یاریەکانی بڵاوکردەوە و شوێنەکەی تێکدا پێی کۆدەکەیتەوە و وای لێدەکەیت بیخاتەوە ئەو شوێنەی کە بۆت دیاری کردووە، ئەمەش بەیەکجار نابێت، ئەو کاتە زۆرەی کە بەسەری بردووە لە یاری کردن و سەیرکردنی فلیم کارتۆندا لەبری خوێندنی

وانەکانی دەبێت قەرەبوی بکەیتەوە بەمنداڵەکەوەو ئەویش وای لێبکەیت بەرنامە تەلەفزیۆنیەکان و چەند سەعاتێك لەخەوەکەی کەم بکاتەوە، وە پێی بوترێت کە لۆمە لەسەر دایك و باوکت نیەو ئەمە هەڵەی خۆتە، وەخۆت لێی بەرپرسی وە منداڵ تێبگەیەنرێت کە دوای هەموو هەڵەیەك دەبێت باجەکەی بدرێت.

کەواتە زۆر گرنگە وە پێویستە ئەم شتانە بەمنداڵ بوترێت بە شێوازێك کە مۆرکی خۆشەویستی پێوە دیاربێت بەبێ پەنابردنە بەر شێوازی وتاردان کەمنداڵ زۆری پێی بێزارە، وە بەشێوازێکی دادپەروەرانە گەورە نامە ئاراستەی بچوك بکات، واتە دادپەروەربین، شتە بچوکەکان گەورەنەکەین و بە پێچەوانەشەوە، (ئازیزەکەم یان ڕۆڵەکەم تۆخۆت ژیانی خۆت بنیاد دەنێیت وە هەر خۆت بەرپرسی لەوەی دەیکەیت و دروستی دەکەیت و هەڵە ڕاست دەکەیتەوە، گەورەکان دەست خۆشیت لێی دەکەن وە ڕێز لەهەوڵو تێکۆشانت دەگرن) وە منداڵ تۆزێك گەوەرتربوو دەبێت بزانێت کە بەدەست خۆیەتی ئایا بکەوێتە بارودۆخێکی خوازراو یان نەخوازراو لەناو کۆمەڵگەدا، ئەم شێوازە کاریگەریەکی تەواوی هەیە لەسەر بەدەستهێنانی کەسایەتی چاك هەر لەسەرەتای ژیانیەوە وە زۆر لەڕەوشتەکان لای منداڵ گەشە دەکات بە ئامۆژگاری و ئاگادار کردنەوەی کەسانێکی ئارامگر کەبتوانێت لە شوێنی ڕەوشتە ناشیرینەکان تۆویی ڕەوشتی جوان بڕوێنێت وە لەسەرەتاوە هەموو مرۆڤێك لە منداڵییەوە سۆز و دڵنەرمی هەبووە بەڵام یارمەتی گەشەکردنی نەدراوە و گەشەی نەکردوە، بۆیە وەك تۆوێك توشی فەوتان بووە و دڵڕەقی و توندوتیژی چۆتە جێگاکەی، هەروەها ترسنۆکی لە بناغەدا ئازایەتی بووە، بەڵام سەرکوت کراوە کاتێك کە خەریك بووە ببێت بە نەمامێك پێویست بووە

گەشەی پێبدرێت بەلام بەداخەوە ترسنۆکی شوێنی گرتوەتەوە و ڕەگی تیا داکوتاوە، زۆر ئاسانە چاندنی خەیر لەمنداڵیەوە، بەلام تابلێیت قورس و گرانە هەڵکەندی خراپە و شەڕ و هەڵەکان لە تەمەنی پێگەیشتن و گەنجیدا وە دواتر لە کەسێکی کامڵدا.

وە زۆر گرنگە ئەوە بزانین کە پەروەردە بەتوندو تیژیەوە تەنها باڵێکە هەرگیز فڕین ئەنجام نادات، بەلام کە پەروەردە سۆز و خۆشەویستی و ئارام گرتنی لەگەڵدابوو ئەوا جار لەدوای جار ئەوکەسە دەفڕێ و دەچێتە بەرزیەکی زیاترو ئاستێکی باشتر.

تارا جەمال

ئاینده: ژمارە/ ٨٦

هەڕەشەکردن لەمنداڵ دواکەوتنی کۆمەڵگەکەمانە

کاتێك چاوەگەشەکانی منداڵێك ئەبینن، بۆمـان دەردەکـەوێت کـە هـەموو پاکییەك لـەچاوەکانی منداڵدا دەخوێنیتەوە، وەکو کانیەك وایە کە هیچ کەسێك لێڵی نەکردبێت، بۆیە منداڵ پێم وابێ وەکو سەرەتای دەست پێکردنی ژیانێکی تازەیە. هەر دەبێت بەجوانترین و ناسکترین و نەرمترین موعامەلـەیان لەگەڵدا بکەین.

ئایا ئەزانی تووڕەیی و قسەی ناشیرین چی دەگەیەنێت لای منداڵ؟

بەڵێ ئەو منداڵە بەرەو دنیایەکی نامۆ و دواکەوتوی دەبات جگـە لـەوەی نەخۆشییەکی کوشندەیە تا هەتا هەتایە لەدڵیدا چەکەرە دەکات و بۆ منداڵ ئەو وشە ناشیرینانە دەبن بـە نەخۆشـی و هـەزارەها موعانـاتی جـۆراو جـۆری بـۆ دروسـت دەکـات کـە پـڕن لـەئازارێك وەکـو نەخۆشـیەك لـە دووا کاتـدا نیشانەکانی دەردەکەوێت و ئەگەر نەیرِوخێنێت دڵنیابە کە زیاد لەحەد دەبێتـە هۆی لاوازی لەناو کۆمەڵدا..

ئەو لاوازیـە و نەخۆشـیەش حەتمـەن وەکـو ڤایرۆسـێك لەکەسـێکەوە بـۆ کەسێکی تر دەگوێزرێتەوە بەلاَم بۆ ئێمە ئیختباری خۆمان نەکەین و لـە جیـاتی ئـەو وشـە ناشـیرینانەی لـەکاتی تووڕەبوونـدا بـەماچ کـردن و ئامۆژگـاری بەرێگایەکی نەرم و پێگەیشتوانە دەری نەبڕین، کە پیاوێك یان ئافرەتێك دەبینی لـەناو کۆمەڵـە کەسـێکدا دادەنیشـێت بێگومـان زۆر مەعقولانـە کـۆڕ و کۆبونەوەکە دەبات بەرێوە و دوای ئەوەش کە دەگەڕێتەوەماڵەوە ئـەوەی بـۆ کەسانی دەوروبەری دایڕشتووە لەگەڵ منداڵەکانیدا پەیڕەوی ناکات!!

ئایا منداڵێك شتێك دەشكێنێت چ بێ نرخ بێت یان گران بایی دەبینی بە سزایەك وەڵامی دەدرێتەوە لەوانەیە ئەو سزادانە بێتە هۆی تێكدانی ئەوپەڕی باری دەرونی، بۆ نمونە، بەوە سزا دەدرێت كە ئەو منداڵە بكرێتە ژوورێكەوە دەرگای لەسەر دابخرێت و كەسی لانەبێت ئەمەش دوای ئەوەی كە هەزارەها هاوار و قیژە و تووڕەیی بەسەریدا دەكرێت كە كرایە ژورەكەوە كارەباكەشی لێ دەكوژێنێتەوە بۆ ئەوەی زیاتر بترسێت لەتاریكی بەهۆی ئەو ترسەوە هیچ كارێك لە ئەوتۆی ئەوكارانە دووبارە نەكاتەوە، بەلام بۆ ئەو باوكە نەزانانە دەبێ ئەوەش بزانن كە ئەوجۆرە كردەوە ناشیرینانە دەبێتە هۆی شێواندنی باری دەرونی لەوانەیە لەوكاتەدا ئەو منداڵە هەزارەها خەیاڵی ناشیرنی بەدڵدا بێت و ناتوانێت لەترسی باوكی دەری ببڕێت جگە لەوەی بەبێ دەنگی ماوەیەك دەگری و لەوە دەچێ هەر بەو گریانەوە خەوی لێ بكەوێت.. ئەی بۆئەو باوكانە بیرێكیش لەوە ناكەنەوە كە ئەو تۆڵەی بەسەر كۆرپەكەیدا تاوانەكەی بەسەر كێدا دەشكێتەوە لەو باوكە زیاتر كێ بەرپرسی ئەوە دەبێ، دوور نیە لەو ترس و دڵە ڕاوكێیەدا ئەو منداڵە ڕوو بەڕووی جەڵدەو وەستانی دڵ بێتەوە.. بۆیە بەو باوكانە دەڵێم: دوای ئەو قەدەرەی بەدەستی خۆت دروستت كرد پەنجەی پەشیمانی مەگەستە بەڵكو بیبڕەوە باهەتا هەتایە لەو تاوانەی خۆتدا بتلێیتەوە. چونكە قەت ویژدانی لەتاوانەكانی مورتاح نابێ، لێرەدا تەنها مەبەستم هێرش كردنە سەر باوكان نیە بەڵكو بەو دایكانەش دەڵێم كە هەمان ڕەفتار ڕووبەڕووی منداڵەكانیان دەنوێنن، یان بەشێوازێك كاتێك منداڵەكانیان ناخەون بە وشەی دێو درنج و هەزارەها شتی ترەوە وەكو سەگەكە و پشیلەكە و ئەوانە هەرلەبەر ئەوەی ئەو منداڵە بترسێت و لەترسی ئەو ناوە ناخۆشانەی كە لە مێشكیدا دروست دەبێت خەوی لێ دەكەوێت و بگرە ئەو ترسە وا لە

منداڵەکە دەکات هەتا گەورەش دەبێت و دوای گەورەیش ترسنۆك دەبێت.
جارێکی تر بەو دایك و باوکە بەڕێزانە ڕادەگەیەنم چیتر ئەو وشانە دووبارە نەکەنەوە با لەجیاتی ڕێگەی خراپ ڕێگەیەکی چاکتر بگرنە بەر زۆر بە دڵسۆزی موعامەلەی کۆرپەکانیان بکەن لەبەر ئەوەی نەوەی دوا ڕۆژی کۆمەڵگەکەمانن بەڵکو زیاتر خۆشەویستی و ڕێزگرتن و گەورەیی بڵاو بکەنەوە لەجێی ترس و نەخۆشییە کوشندەکانی دەروونی!!!!

شیلان مەجید عەباس

ئایندە: ژمارە/ ٨٤



سزادان لەژیانی منداڵدا

منداڵ ئەو جیهانەیە کە لێوان لێوە لە جوانی و پاکی و ناسکی، کۆمەڵگە بەهۆی منداڵەوە ئاسودە و خۆشبەخت دەبێت، هەر ئەوانیش نەوەی چالاکی دوارۆژ و داینەمۆی پێشکەوتن و فەراهەمکردنی ڕەفاهیەتی ژیانن، بەردەوام کۆمەڵگە دیدگای گەشبینی خۆیان و گشت خەونە ئەرخەوانی و ڕەنگاڵەیەکانیان لەسەر یەکە یەکەی هەنگاوەکانی ئایندەی بونیاد ناوە، بێگومان نابێت هیچ کات ئەو ڕاستیەمان بیر بچێت کە منداڵ دەبێت هەم لەماڵ و هەم لەخوێندنگە گرنگیەکی باش بە پەروەردەکردنی بدرێت، بەڵام ئەوەی جێی داخە کە زۆرێك لەدایکان و باوکان و مامۆستاکان بەپێچەوانەوە هەنگاو دەنێن لە پەروەردەکردنی منداڵدا و بەوەی کە زۆرکات لێدان و سزادان و ئازاری جەستەیی و دەروونی دەگرنەبەر لەپێناو گۆڕانکاری لەناخی منداڵدا و چەند بارەنەکردنەوەی هەڵەیەکدا وەکو بەشێك لە ئەرکی پەروەردە سەیری دەکەن، بێئاگا لەوەی کەسزادان کاردانەوەو شوێنەوارێکی سلبی بەجێدەهێڵێت لەسەر کەسایەتی منداڵ و سایکۆلۆژیەتی.

کاتێك منداڵ لەماڵەوە ڕەفتارێکی نابەجێ دەکات، دەستبەجێ دایك و باوکی بەلێدانی جەستەیی یان دەروونی ئەو منداڵە ئازار دەدەن و لایەنەکانی تر وەلا دەنێن، لایان وایە تەنها ئەم ڕێگایە دەتوانێت گرەنتیەك بێت بەرەو گۆڕان و دووبارە نەبوونەوەی ئەو کارە، لەگەڵ ئەمەشدا یەکێك لەپسپۆڕانی بواری زانستی دەروونی منداڵ بەناوی (جۆنکل) ئامۆژگاری دایکان و باوکان و پەروەردەکەرانی منداڵ دەکات بەوەی کە لەکاتی ئەنجامدانی کاری نابەجێی منداڵدا سزادانی منداڵ سەرکەوتوو نابێت لەبەدیهێنانی ئامانجەکانماندا، لەبەر ئەوەی زۆرجار لەو کاتانەدا منداڵ بەرەو کاردانەوە و بەجێهێڵانی ئاسەواری

سلبی لەسەر سایکۆلۆژیەتی منداڵ و هەروەها سورتربوونی لەسەر ئەو کارە ناڕاستە دەکات.

ناوبراو ئەو هۆکارانەی کەوا دەکات لە منداڵ زیاتر ئەو کارانە بکات کە دەبێتە هۆی زیانگەیاندن و لەهەمانکاتدا دەبێتە مایەی ئازاردانی خۆی، دەگەڕێنێتەوە بۆ دووشت:

١- پەراوێز خستن: زۆربەی کات منداڵ وا هەست دەکات کەپەراوێز خراوەو پشتگوێ خراوە، خواست و داواکارییەکانی لەلایەن دایكو باوکیەوە بۆ جێبەجێ ناکرێت، بۆیە زۆربەی کات هەوڵی شکاندنی شتێك یان کردنی کارێك دەدات کەببێتە مایەی سەرنج ڕاکێشاندنی دایكو باوکی بۆلای خۆی، بەوەی کە بەناڕاستەوخۆ بە کەسانی دەوروبەری بلێت کەوا منیش مرۆڤم، منیش بوونم هەیە، پێویستە خواستەکانم فەراهەم بێنن.

٢- نەبوونی دادپەروەری: وانەزانین کە منداڵ چونکە بچوکە لەهەندێ شت تێناگات و هەستی پێناکات، بەڵکو بەجوانی دەرك بەشتە سلبیەکانی ماڵەوەی دەکات بەتایبەتی جیاوازی کردنی، دایك و باوکی لەنێوان منداڵەکانی تری ئەو خێزانەدا، ئیتر ئەو جیاوازییە بەهۆی تەمەنەوە بێت یان بەهۆی ڕەگەزەوە، کە ئەم فاکتەرەش ئەوەی لێدەکەوێتەوە کە خۆشەویستی نواندن و پیاهەڵدان و فەراهەمکردنی خواستەکانی لەبارچاو بگرێت، لەهەمان کاتیشدا منداڵەکەی تر پەراوێز دەخرێت، کە بێشك ئەمەش بارێکی خراپ لەسەر بیرو هزری منداڵ دروست دەکات و توشی کاردانەوەی سلبی دەکات، هەر ئەم هەنگاوەشە کە هەستی دژایەتی و کینە لە منداڵدا بەرامبەر منداڵی تر دروست دەکات.

با لەپێناو بنیاتنانی کەسایەتیەکی بەهێز و سایکۆلۆژیەتێکی تەندروست و عەقلیەتێکی کارادا، سزادان و لێدان وەلا بنرێت، ڕێگەی پەروەردەی دروست

و ئاخاوتن لەگەڵ منداڵەکاندا بگرینە بەرو چەمکەکانی (پەراوێز خستن و نەنواندنی دادپەروەری) لەفەرهەنگماندا بسڕینەوە، چونکە هەر ئەمانەن دەبنە گرەنتی بۆ پێشکەشکردنی منداڵێکی کاراو بەسود بۆخۆیان و ئایندەی کۆمەڵگایان.

عەلی قەڵادزەیی

ژمارە (١٠٨)



شێوازی مامەڵەو
پەروەردەکردنی منداڵ

شێوازی مامەڵەکردنی دایک لەگەڵ کچەکەی

ئاشکرایە منداڵ گەر لەسایەی خێزانێکی تەباو لەگەڵ یەك گونجاودا گەشە بکات کاریگەرییەکی باشی لەسەر دەرون و کەسێتی ئەو منداڵە دەبێت هەر بۆیە پێویستە دایکان و باوکان لەسەر پیادەکردنی یەك رێباز کۆکبن تاوەکو رۆڵەکانیان بە پەروەردەیەکی ڕاست و دروست گەورە بن.

لەبەر چەند هۆکارێك کە لای هەموان ئاشکرایە کچ زیاتر پەیوەستە بە دایکیەوە هەر بۆیە ڕۆڵی پەروەردەیی دایك بۆ کچ زیاتر دەبێت لە ڕۆڵی باوك.

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بدەم بە جۆرێك لە دایکان کە پشت دەبەستن بەهەندێ بەهای جوانکاری لەتێڕوانینیاندا بۆ کچەکانیان وە جوانی دەکەنە سەنگی مەحەك و بەو پێوەرە سەیریان دەکەن یان دەیان نرخێنن، بێگومان ئەم جۆرە تێڕوانین و پێوەر بۆ دانانە هەڵەیە و ئەم بەهایانە بناغەیی نین لەپێك هاتەو دروست بوونی مرۆڤدا، ڕۆژانە گوێمان لە وەسف و پیاهەڵدانی دایکان دەبێت بە بەژن و باڵای کچەکانیاندا هەڵ دەدەن و شانازیان پێوە دەکەن.

ئەمرۆ ژیان گۆڕاوە و ئاڵۆز بووە و پیاو بەشێوەیەك بیردەکاتەوە کە بەهای جوانی و جوانکاری ناکاتە تاقە پێوەر و پێودانگ بۆ هەڵبژاردن و هەڵسەنگاندنی هاوسەری ژیانی پیاوی ئەمرۆ ئەوە لە خێزانەکەی داوا دەکات کە هاوسەر هاوڕێی بێت و ژیانی لەگەڵدا بنیات بنێ و بەرپرسیاریەکانی لەگەڵدا هەڵبگرێ بەشێوەیەکی ئازا و دلێرانە.

هەر بۆیە ئەرکی سەرشانی دایکە کچەکەی وەها گۆش بکات کە ڕای بهێنێ لەسەر هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی بینینی رۆڵی خۆی لە خێزاندا.

دایکی بەڕێز ڕێگە بدە کچەکەت ڕۆڵی خۆی بزانێت چۆن لە دوارۆژدا وەك دایکێك و وەکو مامۆستا و فێرکاری ئەو منالآنەی لە دوا رۆژدا خزمەتی نیشتمان دەکەن. لەهەمان کاتیشدا دەبێتە کابانی ماڵێك کە خۆی سەرپەرشتی دەکات و پەروەردەی ڕۆڵەکان دەکات (خۆ تۆ دڵنیای لەوەی کیژۆڵەکەتان نابێتە هونەرمەندێکی سینەما یان نمایش کارێکی جلوبەرگ یان بەرگی گۆڤارەکانی پێ برازێنرێتەوە).

کەواتە هەر لە سەرەتاکانی تەمەنیەوە منالْ بەتایبەتی کچ دەبێت ئەو ڕاستیەی لەلا ڕوون بێت کەوا تەنها بەزانست و زۆربونی پسپۆڕی و شارەزایی و هۆشیاری سەبارەت بە ڕووداوەکانی دەوروبەری دەتوانێت هاوسەنگی و سەرکەوتن بۆ ماڵ و خێزانەکەی فەراهەم بێنیْ.

هەمیشە شێوازی زیرەکانە و کاتی لەبار هەڵبژێرە تاوەکو گفتوگۆی لەگەڵدا سازبدەی لەهەمان کاتدا دووربە لەشێوازی تەقلیدی و کۆن چونکە ڕۆڵەی ئەم سەردەمە زۆر لەوە زیرەکترن کە ئێمەی گەورە تەصەوری دەکەین.

بەڕاستی بارودۆخی ئافرەتی کورد تاوەکو ئەمرۆش نالەبارە و کچان لە زۆرێك لەخێزانەکاندا ڕوو بەڕووی توندوتیژی یا توند مامەڵە کردن دەبنەوە بێگومان هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ باش حاڵی نەبوونی دایك و باوك لە ڕۆڵەکانیان و کەمی متمانەیان بەکچەکانیان .

کچ کاتێك هەست بکات خێزانەکەی متمانەی پێیەتی ئەم هەستە وای لیّ دەکات بەهێز بێت لە ڕووبەڕووبونەوەی هەر هەوڵێك بۆ راکێشانی یان خەڵەتاندنی.

لەوانەیە ڕووبدات لەگەڵ ئەوەی کە تۆ متمانەت پێ بەخشیوە برێکی ئازادیی هۆشیارانە و مولتەزیمت داوەتێ کەچی لەناکاو دەی بینیت کەوتۆتە هەڵەیەکەوە

کە زیان بە کەسێتی لەبواری کۆمەڵایەتی دەگەیەنێ و تێڕوانینی خەڵك بەرامبەری دەشێوێنێ!!

لەم کاتەدا چی دەکەیت؟

ئایا بەشێوەیەکی توند و تیژ ڕەفتاری لەگەڵ دەکەیت و لێی توڕە دەبیت؟

ئایا لێدان سوودی دەبێت؟

ئایا هەڵوێستی تۆ لەم کاتەدا چی بێ؟ ئایا بەسەر کۆنەکردن و گلەیی لێ کردنی ئینجا چاودێرییەکی پۆلاینی بەسەردا دەسەپێنی؟

بێگومان هیچ کام لەم هەڵوێستانە سوودی نیە. چونکە کچەکەت نەیویستوە هەڵە بکات ئەوەی کردویەتی لەئەنجامی کەمی شارەزایی و تێگەیشتن و حاڵی بوونی لەژیان و لە خەڵکی یا ئارەزووکردنی لە پشکنینی جیهانێکی نادیار (المجهول) بووە.

قۆناغی پێش باڵغ بوون:

ئەو منداڵەی پێش باڵغ بوون چاودێریەکی پێویستی وەرگرتووە لە ڕووی دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتییەوە بەئاسانی دەتوانێ قۆناغی هەرزەکاری تێپەڕ بکات بێ هیچ کێشەیەکی ئەوتۆ کە نارەحەتی بکات.

بەڕاستی قۆناغی هەرزەکاری قۆناغێك نیە دابڕابێت لە قۆناغەکانی پێش خۆی چونکە هەموویان بەندن بەیەکەوە هێندە هەیە لەم کاتە ناسکەی تەمەنیدا منداڵەکەت حەز بەوە دەکات سەربەخۆ بێت و هەست بە ئازادیی بکات. هەرچی دەوێت دەیخوێنێتەوە و ئەو کەسە دەکاتە هاوەڵی کە خۆشی دەوێت. لەم قۆناغەدا چیرۆکی دایك ڕۆڵی نامێنێ و ئەبێ دایك شێوازێکی تر بگرێتەبەر بۆ پەروەردەکردنی ڕۆڵەکەی لەم بوارەدا، بەوەی کتێب لەسەر ڕێگەی ڕۆڵەکەی دابنێ کە باسی ژیان و هەوڵدانی پاڵەوان و هەڵکەوتوان و زانایانی میللەتان

بکات. وە ئەگەر هەر پرسیارێکی لێ کردیت دایکی ئازیز پێی ڕابگەیەنە کە وەڵامەکەی لە فلان کتێب یان فەرهەنگدایە ڕای بێنە کە خۆی بە دوای زانیاری و ڕاستیەکاندا بگەڕێت و لەبەر چاوی هاوڕێکانت و ئەندامانی خێزاندا باسی بکەو بڵێ بەدواداچوون و گەڕانی هەیە بە دوای زانیاریدا، زۆر زانیاری لەلای ئێمە نازیزانین.

لات سەیر نەبێت گەر پێت بڵێم فێری (زۆر وتنی) بکە، لەبەر ئەوەی قۆناغی هەرزەکاری قۆناغێکی هەستیارە و باش وایە دایك ئاگای لە وردەکاریەکانی ژیانی ڕۆڵەکانی بێت، کاتێ هانی دەدەیت ئەوەی لە ناخیدایە بیدرکێنێ یارمەتی ئەویش و خۆشمان دەدەین بۆڕاستکردنەوەی و بەدواداچوونی لایەنی دەرونی و کۆمەڵایەتی، لەهەمان کاتدا ڕێگە لە خەڵکی تریش دەگرێت کە چەواشەی بکات و بەرەو هەڵدێری ببات، بێگومان ئەم داواکارییە بۆ دایکێك لە دەرەوە حەز بکات زۆر زەحمەتە، چونکە هەر چرکەیەك لەکاتی ئەو دایکە بەندە بەکارێکەوە، بەڵام پێویستە دایك ئەو ڕاستیە بزانێت کە ئەو پێش ئەوەی ئافرەتێکی کارمەند بێت (دایکە) و لەسەری پێویستە هەر چەند سەرقاڵ بێت و هیلاك و ماندوبێت، هانی ڕۆڵەی بدات لەمەڕ قسەکردن و دەربڕینی ناخی خۆی. واچاکە ڕێگە بەمناڵەکەت بدەیت لەچێشتخانە لەگەڵتدا دابنیشێت و بەدەم کارکردنتەوە و تێڕوانینی و بۆچونەکانی خۆیت بۆباس بکات، پێویستە هەست بکات کە بەوردی گوێت بۆ شل کردووە و هەماهەنگیت لەگەڵ ئەو قسانەی کە بۆتی دەکات.

دایکی بەڕێز ڕێگە بە جگەر گۆشەکەت بدە، باس لە بیرو بۆچون و ترس و دڵەراوکێی خۆی بکات، چونکە بۆی هەیە لەم ڕێگەیەوە بگەیتە نهێنیەکی ترسناك لەژیانی منالّەکەتدا کە لەوانەیە بەرەو کارەساتێکی خراپی بەرێت.

بەهیچ جۆرێك باس لە هۆکاری نەبونی کات مەکە چونکە منالّ سامانێکی زۆر بەنرخە و هیچ جۆرە شتێك ناتوانێت لە بەرامبەریدا ڕابوەستێت.

بەهار عەلی

ئاینده: ژمارە/ ٤١

هونەری مامەڵە لەگەڵ کچەکەتدا

لاویتی (هەرزەکاری) ئەو قۆناغەیە کە دەکەویتە دوای قۆناغی منداڵی، کچان تیایدا ڕووبەڕووی گەشەکردن دەبنەوە لەهەموو لایەنەکانی (لاشەیی، هزری، دەروونی، کۆمەلایەتی)یەوە، پێویستە یارمەتیان بدرێت بۆبڕینی ئەوقۆناغە بە سەرکەوتوویی‌و دانەبڕانیان بەشێوەیەکی سروشتی، وەگۆڕانکاریە فسیۆلۆجیەکان گەورەترین گۆڕانکارین کە ڕووبەڕووی کچان دەبێتەوە ئەمەش لەتەمەنی (١٤- ٢٠) ساڵیدا، وەگەشەکردنی هۆرمۆناتی مێینە هەتاکو کچان ئامادەبن و توانای باشیان هەبێت بۆئەوەی دەورروبەری خۆیان ببینن، وەك کچ و وەك دایك، ئەو نیشانانەی کە لە لەشی ئافرەتدا ڕوودەدات لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکاریانەن، بەهەمان شێوە گۆڕانکاری دەروونی تیایدا ڕوودەدات وەك شەرمکردن‌و قەیرانی دەروونی وکێشەی ڕەفتاری لەبەرئەوە لەم قۆناغە ئاڵۆزو حەساسەدا دایکان پێویستە پردی لەیەکگەیشتن و لەیەك نزیك بوونەوەیان هەبێت لە نێوان کچەکەیدا و، دایەنگایەك دروست بکات بۆی کە بگونجێت بۆقۆناغەکەی و پڕی بێت لە سۆز و خۆشەویستی و بەدڵێکی کراوە و عەقڵێکی تێگەیشتووانە و سنگێکی فراوانەوە،کلیلی نهێنی بۆ کردنەوەی دڵی کچان بۆئەم قۆناغە کرانەوەیە بە شێوەیەکی ڕاشکاوانە و ئاسانکردنی شتەکان.

دەبێت بزانین کە پردی لەیەکگەیشتن بەشەو و ڕۆژێك نابەسترێت پێویستە متمانەی بدەیتێ هەر لەمنداڵیەوە هەتا دەگاتە ڕادەی دڵنیایی لێت وە دڵت بۆدەکاتەوە، وە لەگەڵ ئەوەشدا دەوڵەمەندی بکەیت بەکتێبی زانستی ئاسان کە باسی هەمەلایەنی هەموو گۆڕانکاریەکانی تێدابێت بۆلابردنی ئەو شەرم و شڵەژانەی کە توشی بووە بەهۆی ئەو گۆڕانکاریە لاشەیی و فسیۆلۆجییە

کتوپڕو خێرایانەی لــە شـێوە و قـەبارە و دیمەنیـدا دێـت، وەباسـکردنی هـەموو ئەوکێشانەی کە ڕووبەڕووی دەبنەوە لەبـەردەم دایکیـدا تادەگەنـە چارەسـەری کێشەکان، وە دەبێت دایکان ئاگاداری مامەڵەی دروست بن لەگەڵیاندا.

لاولاوحسەین

ئاینده: ژمارە/ ٦٩

هونەری مامەڵەو پەیوەندی لەگەڵ منداڵدا

شێوازی گفتوگۆ و وتوویژو مامەڵە لەگەڵ منداڵدا، جۆرە هونەرێکە گرنگی و تایبەتمەندی خۆی هەیە لە پرۆسەیی پەروەردەدا، هۆکارێکە بۆ گەیاندن و جێبەجێ کردنی ئەرکەکان، دەروازەیەکی ترە بەرەو کرانەوە و ئاشنابوون بە بەرامبەر.

لە ڕاستیدا پرۆسەیی پەروەردە چەند کاریگەریی و سودیی لەسەر دروستکردن و دامەزراندنی کەسێتیدا هەیە و جێی بایەخە بۆ هەموو چین و توێژ و ڕەگەزێك بە گەورەو بچوك و نێرومێوە، ئەوەندەش ئەرکو بەرپرسیارێتی دەکەوێتە ئەستۆیی ڕێبەرو مامۆستاو گەورەکان بەهەمان شێوە پەیڕەوکردنیشی هەروا سادەوساکار نیە، دیارە هەموو کارێك کۆمەڵێك پرەنسیپ و ڕێگایی خۆی هەیە کەسێك لەبەرنامەی کاری پەروەردەیدا نەبێت و پەیڕەوی نەکات دژوار و سەختە کردنەوەی دەلاقەی پەیوەندیە جۆراو جۆرەکان بە میکانیزمی گونجاوو لەبار، واتە کردنەوەی دەروازەیەکی نوێ و ئومێد بەخش و کرانەوە بەڕووی دووکەسدا، ئێمە لێرەدا مەبەستمان لە هونەری مامەڵە و پەیوەندی دایك و باوك و سەرپەرشتیارانە بەرامبەر بە منداڵان، لێرەوە منداڵ ئاشنا دەبێت بەخۆی و دەوروبەری و خوێندنەوەی دەبێت بۆ کەسێتی و شتەکان، هەروەها فێری شێوازی مامەڵە و گفتوگۆ دەبێت لەگەڵ خوشك و برا و هاوڕێکانیدا، بەهەمان شێوە پردی پەیوەندیەکان والاتر و فراوانتر دەبن، گرێ کوێرەکانی منداڵان دەکاتەوەو لە تەنیایی جەستەیی و دەرونی ڕزگاریان دەبێت و گۆشەگیرو نامۆنابن.

زۆرجار منداڵان گلەیی و گازندەیان هەیە لە دایك و باوكیان بەوەی قسەی زۆریان بۆ دەكەن و ئەركی زۆر دەدەن بەسەر شانیاندا و چاوەڕێی كەمتریان لێیدەكەن، هەوەها چاوەڕێی حاڵەتی زهنی و جەستەیی و دەرونیان ناكەن، خوێندنەوەیان بۆ كەسایەتیان نیە.

بۆیە دایكان و باوكان و گەوەرەكان كاریگەری گەورە و بەهێز و گرنگیان هەیە لە دارشتن و پەیڕەكردنی بەرنامەیی پەروەردەیی منداڵەكانیان ڕۆڵی گەورەو مێژوویی و بەرپرسیارەتیان لەئەستۆدایە بەرامبەریان، بۆیە بە كردار و گفتار لاسایی كردنەوە هەڵس وكەوتو مامەڵەیان كاریگەری دەبێت لەسەر كەسایەتی منداڵەكانیان، نابێت هەروا بەسادەیی مامەڵەیان لەگەڵدا بكەن و بەسارد و سڕی بچن بەدەمیانەوەو داخوازیەكانیان بۆ جێبەجێ بكەن، پێویستە ڕۆڵیخۆیان ببینن و ببنە سەرمەشق و ڕێنیشاندەر بۆیان وەكو هاوڕێیەك مامەڵەیان لەگەڵ بكەن، زۆرگرنگە بەپێ تەمەن و ڕەچاوكردنی كەسایەتیان مامەڵە و گفتوگۆیان لەگەڵدا بكەن، بواری قسەكردن و وەڵامدانەوەیان بۆ بڕەخسێنن، پێشنیاز و داواكارییان قبوڵ بكەن تا هەست بەبوون و كیانی خۆیان بكەن، پشت بەخۆیان ببەستن.

دیاریكردنی ئەرك وفەرمان دەركردن و خۆفەرزكردن و سەپاندنی بڕوا بەسەر منداڵدا گرنگ نیەو ئازاییش نابێت بۆگەورەكان، بەڵكوگرنگ شێوازی ئاخاوتن و مامەڵە و گەیاندنی ئەركو پەیامەكانە لەكاتو شوێنی گونجاودا، كە ئەمەش بێگومان كاردانەوەو ڕەنگ دانەوەیەكی ئیجابی دەبێت.

لێرەوە ڕێزدانان خۆشەویستی نواندن ڕۆڵی گەورە و كاریگەری خۆی دەبینێت، لەم حاڵەتەدا كە دەبێتە هەوێن و سەرچاوە و ووزەی هەمووكارێك، بۆیە زۆرگرنگە دایك و باوك ڕێزو خۆشەویستی بێ بەرامبەر بنوێنن بەرامبەر بە

منداڵەکانیان، ڕێزدانان و ڕێزگرتنی و خۆشەویستی نواندن واتە نرخ و پلەو ناوڕدانەوەو خوێندنەوە بۆ بەرامبەر، هەروەها لێکچونی کردار و گوفتار یان پێشخستنی کردار پێش گوفتار وا دەکات منداڵ هۆگریی گەورەکان بێت و پەیڕەویی کارو فەرمانەکانیان بکەنو نێوانیان لەگەڵ دایك و باوکدا تونودتۆڵ بێت بەپێچەوانەوە بۆشایی و بێمتمانەیی دروست دەکات، ئەوەندە کردار ڕەنگدانەوەی ئیجابی دەبێت، گوفتار ئەوەندە بایەخ و نرخی نابێت، باشتروایە کەسێك ئەوەی کە دەیلێت ڕەنگدانەوەی واقعی خۆی بێت ئەمەش کاریگەری ڕاستەوخۆ بەجێ دەهێڵێت و ئەرکی پەروەردەش ئاسانتر دەکات.

خاڵێکی تر بەدوورگرتنە لەقسەی ناشیرین و گاڵتەئامێزو تانەوتەشەر، یەکێك لەوهۆکارانەی منداڵی پێ دزێو و ناشیرین دەبێت و کەسایەتی پێ لەکەدار دەبێت، بەڵکو پێی دەشکێت قسە پێ وتنو بەخراپە بانگکردن و ناشیرین و گاڵتەئامێز سەیرکردنو تانە و تەشەر دانەلێی.

پێویستە دایکان و باوکانی بەڕێز خۆیان لەم کردەوە و ڕەفتارە ناشیرینانە لادەن و خۆیان لێ بپارێزن تا منداڵەکانیان کەسایەتیان بەهێزو تەندروست بێت، لەوانەیە زۆرجار مەبەست لێی تەمێکردن و ئامۆژگاری کردنی بێت. بەڵام دیارە کە زیانی هەیە و کاردانەوەی سلبی بەجێدەهێڵێت.

ئەم کردەوەو ڕەفتارانەش چەند کاردانەوەو ئەنجامێکی لێوەربگرین لەوانە:

منداڵ پشت بەستن بەخۆی تێیدا لاوازدەبێت و دایك و باوکی بە کەسی نامەنتقی سەیردەکات، بەچاوی کەم و سوك لێیان دەڕوانێت هەروەها هەستی شەڕەنگێزیی و لاسایی و ساختەکاری و درۆ و فێڵبازی تێیدا سەرهەڵدەدات، بەهەمان شێوە منداڵ بێزار و نارەحەت دەکات و گۆشەگیر و نامۆ دەردەچێت لەهەمان کاتدا دوورە پەرێز دەبێت بە جەستە و ڕۆح



لەگەڵ دایك وباوكی و ئەندامانی ماڵەوە پردی پەیوەندیان دەپچڕێت زیـان بەكەسایەتی و ئایندەیان دەگەیەنێت.

حسەین ئەدهەم عەلی

ئاینده: ژمارە/ ٨٦

هەر منداڵێك ڕێگای تایبەتی خۆی هەیە بۆ پەروەردەكردن

پەروەردەكردنی منداڵ یەكێكە لە بابەتە هەرە گرنگەكان لای زانایانی دەروونناس، لە كۆنەوە تا ئەمڕۆش جێگەی مشت و مڕی خەڵكانێكی زۆر بووە، هەرچەندە باسو لێكۆڵینەوە و میتۆدی جۆراوجۆر دابڕێژێت دەربارەی ئەم بابەتە پێویستە ئەوە بزانرێت كە هەر منداڵە نمونەیەكی پەروەردەیی تایبەتی خۆی هەیە دەبێت ڕەچاو بكرێت.

لە كۆندا (لێدانو سزادان) و بەرِەقی جولانەوە لەگەڵ منداڵدا دەرچەی پێگەیاندنی پیاوانی دوا ڕۆژ بووە بەڵام ئەمرۆ مامۆستایان پەروەردە و پزیشكی منداڵان و زانایانی دەروونناس داوا دەكەن بەدوور كەوتنەوە لە هەموو جۆرە هۆكارێكی توندوتیژی چونكە شوێنەواری خراپ لەسەر منداڵ بەجێ دەهێڵێت و لە پاشەرۆژدا كەسێكی دڵ ڕەق، یان كەسێكی لاوازو بێ بنەما دەردەچێت.

بۆ نمونە لە فەرەنسا ٨٠٪ منداڵان تووشی سزای لاشەیی دەبن ٣٠٪ ڕووبەڕووی توندوتیژی دەبنەوە، لەو لێكۆڵینەوانەی دكتۆر (ماری شوكی) پێی هەستاوە لەسەر ١٢ هەزار لاوی تازە پێگەیشتوو دەركەوتووە كە پەیوەندییەكی بەهێز هەیە لە نێوان توندوتیژی كە دژی منداڵ دەكرێت بە مەبەستی پەروەردەكردنی و زیادبوونی هەڵسو كەوتی دووژمنكاری لای گەنجانو تازە هەڵچوان.

لەوانەش –دوژمنكاری– دزی و خواردنەوەی مادە بێهۆش كەرەكان و هەوڵدانی خۆكوشتن...، هەر بۆیە لە ساڵی ١٩٩٩ ڕێكخراوی (تربیە من دون خراب) دروست كرا لە لایەن – پزیشكانی دەروونناسو مامۆستایانی

پەروەردە- پسپۆران لەم بوارەدا، ئامانجی سەرەکیان ڕێ گرتنە لە هەموو جۆرە سزایەکی لاشەیی دژی منداڵ لە فەرەنسادا لە هەوڵی ئەوەدان کە یاسایەکی وا دابڕێژن هەرکەسێك سزای منداڵێك بدات سزای بدرێت، دەکرێت سوود وەرگیرابێت لە ئەزموونی سوید کە لە ساڵی (١٩٧٩) وە یاسایەکیان داڕشتووە کە ڕێ دەگرێت لە سزادانی لاشەیی منداڵ ئەگەر چی لەکاتی خۆیدا تەنها ٥٣٪ خەڵکی سوید ڕازی بوون بەم یاسایە بەڵام ئەمرۆ ٨٩٪ پاڵپشتی ئەم یاسایە دەکەن. هۆیەکەشی ئەوەیە کە لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە گەنجی سوید ئەمرۆ زۆر لەسەرخۆترن تا ساڵانی حەفتاکان، هەموو هەڵسوکەوتە دوژمن کاریەکان کەم بۆتەوە بە بڕی ٢٠٪ لە ماوەی بیست ساڵدا.

(فیتزهاغ دورسون) دکتۆرێکی دەروونناسی ئەمریکی‌یە گرنگترین پەرتووکی لە بواری پەروەردەی نوێ دا نوسیوە و دەڵێت: پێویستە جیاوازی بکرێت لە نێوان هەستی توندوتیژی و هەڵسوکەوتی توندوتیژی. ئەگەر دەست بەسەراگرتنی یەکەمیان گرنگ بێت وەك ڕق لێبوونەوەو کینەو زویربوون ...) ئەوا دەکرێت کاربکرێتە سەر هەڵس‌وکەوتە توندوتیژیەکان لە ڕێگەی قسە بۆ کردن و هەڵس‌وکەوتی باش‌و دوورکەوتنەوە لە توندوتیژی لەگەڵیاندا، چونکە منداڵ بە ڕێگەی چاولێکەری شت فێردەبێت. تا ئێستا هیچ لێکۆڵینەوەیەك ئەوەی نەسەلماندوە کە منداڵ بە شێوەیەکی (توندوتیژ) لەدایك بوویێت بەڵکو (یولد المولود علی الفطرة) وەك پێغەمبەری خوا دەفەرموێت منداڵ لەسەر فیترەتێکی پاك لەدایك دەبێت بەڵام فێردەکرێت، ئەوەش کە فێری دەکات زۆرجار ئاگای لە خۆی نییە لە هەڵس‌وکەوتەکانی‌دا، بۆ نمونە کە باوکێك لە منداڵەکەی دەدات، وا تێدەگات ئەم منداڵە لێدان

ڕێگەچارەیەکە بۆ گرفتەکان هەر بۆیە کە تووشی گرفتێك دەبێت لەگەڵ منداڵێکی تردا یەکسەر پەنا بۆ لێدان دەبات. بۆیە پێویستە هەر لە سەرەتاوە منداڵان وا تێبگەیەنین کە لێدان و هاوارکردن چارەسەری گرفتەکان ناکات بەڵکو بە ڕێگەی پەیڤین و لێك تێگەیشتن گرفتەکان چارەسەر دەکرێت.

ئەگەر منداڵێك ویستی لە منداڵێکی تر بدات پێویستە یەکێك لە دایك و باوکی دەستی بگرن و سەیری چاوەکانی بکەن و بە لەسەرخۆیی پێی بڵێت: (نەکەی ئەوە شتێکی هەڵەیە- دەکرێت پێی بڵێت: بێزار بەڵام نابێت لێی بدەیت) بەم دەستگرتنە تێی دەگەیەنیت ئەو کارەی هەڵەیە.

لە لایەکی تریشەوە دەبێتە بنەمایەکی باش بۆ پێگەیاندنی کەسایەتی ئەو منداڵە و دروست بوونی وێنەیەکی باشی دایك و باوکی لە لای .

بەڵام ئەوکەسانەی دەستی منداڵەکانیان ناگرن لەکاتی هەڵچوون و شەڕو ئاژاوەیاندا ئەوا خۆیان دەبنە پاڵنەرێکی باش بۆ منداڵەکانیان بۆ فێربوونی هەڵسوکەوتی لەم شێوازە، چونکە منداڵ پێویستی بە یەکێکە پێی بڵێت: (بەڵێ ئەمە بکە، نەخێر ئەوە مەکە) تا جیاوازی بکات لەنێوان ڕاستو هەڵەدا.

جگە لەوەی کە باسکرا سزای لاشەیی ئەم شوێنەوارە دەروونیانە بەجێ دەهێڵێت لەسەر منداڵ .

یەکەم: ئەو منداڵەی کە تووشی لێدان دەبێت بە بەردەوامی هەروەك د.بیار لاسوس دەڵێت: منداڵ هەست بە ئیهانە کردنێکی گەورە دەکات چونکە ناتوانێت بەرگری لە خۆی بکات. بەم شێوە ڕاڤەی ئەو کردارە دەکات کە ئەو یاسایەی دەچێت بەرێوە یاسای هێزە، هەر بۆیە بە هەمان شێوە ئەویش چاو لەو کەسە دەکات و دەستدرێژی دەکاتە سەر یەکێکی تر لەخۆی بێهێزتر یان



سەری خۆی کز دەکات و بێدەنگ دەبێت کە ئەمەیان زۆر خراپترە لە یەکەمیان چونکە منداڵەکە تووشی چەوساندنەوە دەبێت.

دووەم: منداڵ لە لای خۆیەوە وا تێدەگات کە ئەم لێدانە بەمەبەستی خۆشەویستییە کە ئەمەش زۆر جار منداڵ تووشی هەڵسوکەوتی (مازوشی) دەکات. گوایە هەرکەسێك لێی بدات خۆشی دەوێت کە ئەمەش زۆر خراپ دەکەوێت لەسەر کەسایەتی ئەو منداڵە بەتایبەت لە پاشەڕۆژدا.

سێیەم: ئەم لێدان و توندوتیژییە هەندێك جاریش دەبێتە هۆی ترسنۆکی لای منداڵ تا ڕادەی ئیفلیجی و لە گۆکەوتن. هەروەك بیار لاسوس ڕوونی دەکاتەوە دەڵێت: ئەو کەسانەی لەبەر چاوی منداڵ دەبنە دڕندەیەك دەبێت منداڵ چی لەدەست بێت گەر دڕندەیەك پەلاماری بدات بێگومان لە ڕاکردن و هاوار کردن زیاتر هیچی تری لە دەست نایەت کە ئەمەش هەندێك جار تووشی لە خۆچوون و چەندەها نەخۆشی و هەڵسوکەوتی ناسروشتی دەکات، لەوانە (الدغر) پێغەمبەری خواش ﷺ دەفەرموێت: (علام تعذبن اولادکن بالدغرة)، هەروەها لاسوس دەڵێت لێکۆڵینەوە پزیشکیەکان لە فەرەنسا دەری خستووە کە مێشکی منداڵ تا ساڵی سێیەمی تەمەن تەواو کامڵ نابێت لەبەر ئەوە لێدان و هاوارکردن و توندوتیژی منداڵ تووشی لەخۆچوون (ذهول) دەکات کە لە پاشاندا بە شێوەی توندوتیژی دەردەکەوێت لای منداڵ یان بەگرانی دەتوانێت بیرو هزری و هەڵسوکەوتی ڕێك بخات.

ئەمەش مانای ئەوە نییە دایك و باوك یان بەخێوکەر نەتوانێت زلەیەکی بچوك بدات لە منداڵەکەی بەڵام باش وایە هەر زوو داوای لێبوردن بکات لە منداڵەکە و زۆر بە سادەیی پێی بڵێت: (هەڵەکەت وای کرد لێت بدەم) لێرەدا منداڵ نەك هەر فێردەبێت کە کردەوەکەی هەڵە بووە بەڵکو فێری

ئەوەش دەبێت کە هەڵەی کرد داوای لێبوردن بکات و دووبارەی نەکاتەوە، بەم شێوەیە کەسایەتییەکی سەرکەوتوو دروست دەبێت لە کۆتایشدا دەڵێم:

لێدان کارێکی ناسروشتی‌یە هەرچۆنێك بێت ئەگەر منداڵ لە هەڵوێستیدا هاوجووت نەبوو لەگەڵماندا.

سامان محي الدين

سوود وەرگیراوە لە/ جريده الحياه

ئاینده: ژمارە/ ٥٢

کاریگەری خێزان لەبونیادی کەسایەتی منداڵدا

ماڵ، ئەو مەملەکەتە بچوکەیە کەتایبەتمەندی و ژیانی مرۆڤی تێدا بەرجەستە دەبێت، لەماڵیشدا دەولەتێك و قەرەباڵغییەکی تێدا دروست دەبێت کە دووکەس و رەگەزی جیاواز رێبەری دەکەن ئەوانیش ژنو پیاون.

خێزان یەکەمین وێستگەی پێگەیاندن و تێگەیاندنی هەموو کەسێکە، منداڵ بەهیمەتی ئەو کۆمەڵگا بچوکەیە کەسەرەتای ژیانی لەوێوە دەگوزەرێنێت.

لێرەدا ئاماژەیەك دەدەین بەرۆڵ و کاریگەری خێزانی لە بونیادنانی کەسێتی منداڵدا چ کوربێت چ کچ، ناتوانین بلێین خێزان رۆڵی سەداسەد دەبینێت لەم پرۆسەیەدا، چونکە لەدەرەوەی ماڵ واتە قوتابخانە و کۆلان و بازار و هاورێی، رۆلی خۆیان دەگێرن لە فێربوون و کرانەوەو دروست بوونی کەسایەتی منداڵدا، بەلام لەبەرئەوەی خێزان یەکەمین بنکەو لانەی مرۆڤایەتی و هەر لەوێشەوە چوارچێوەی ژیانی دەگوزەرێنێت مامەلە لەگەل دایك و باوکدا زیاتر دەکرێت، کاریگەری و رۆلی سەرەکی و ئەکتیڤ دەبینێت لەکەسێتی منداڵدا، دروست بوونی کەسایەتی منداڵ هەندێکی لەخودی دایك و باوکەوە فێردەبن و وەری دەگرن بەلاسایی کردنەوەی رواڵەت و هەڵسوکەوتو چاولێکردنی کردار و مامەڵەیان ئیتر لەگەڵ خۆیاندا بێت یان بەرامبەر، یان باش بێت یان خراپ، بەتایبەتی لەتەمەنی سەرەتایی تا پێنج ساڵ، کەئەوماوەیە بەدروستکردنی کەسێتی مرۆڤ ناوزەند دەکرێت، لێرەدا پێویستە دایك و باوك هەڵوێستە لەسەر ژیانی تایبەتی و کەسایەتییان بکەن و بە وریایەوە مامەڵە لەگەڵ بەرامبەرەکەیان بکەن، تابتوانن بەشیاوترین شێوە منداڵەکانیان لاسایيان بکەنەوە و کاردانەوەی ئیجابی بەجێ بهێڵێت لەژیانیاندا.

منداڵ لەگەڵ خۆیان واتە مامەڵە لەگەڵ یەکتریدا ڕۆڵــی ســەرەکی و چــالاك دەبینێت و لەناویەکتردا کەسێتیان دەردەکەوێت، بۆنموونە:

دایك و باوکێك منداڵێکیان هەبێت بیانەوێت تەنها منـداڵێکیان بێـت ئـیتر بۆماوەیەکی درێژ بێت یان هەتاهەتای ئەوا ئەگەرکوڕبێت حەز بەسەربەخۆبوون دەکـات کەمترگوێڕایـەڵ دەبێـت و فـەرمانی گـەورەکانی جێبـەجێ دەکـات، بەردەوام بەبیانووە هیچی لەبەرچاو نیە ئـەرکی بـەخێوکردن و لێپرسـینەوەی زیاترە و چاودێری زۆرتری پێویستە ئەمـە بەشـێوەیەکی گشـتی، کچـیش نـاز دەفرۆشێت حەزی لە خۆدەرخستن و خۆڕازاندنەوەو...هتد هەیە. لەوانەیە بەم حاڵەشەوە دایکان و باوکان بەدەمیانـەوەبن و دڵیـان نەشـکێنن، پێویسـتە بـە وریاییەوە مامەڵە لەگەڵ ئەم حاڵەتانەدا بکرێـت تەنانـەت خۆشەویسـتیش کـە سنوری نیە، وە ئەگەر نا منداڵ لەسەر ئەو حاڵەت و ڕەفتارە مامەڵەدەکات کە فێردەبێت و وەری دەگرێت ئیتر بەهەر شێوازێك بێت.

یان ماڵێك کچی زۆریان هەیە بەڵام کوڕێکیان هەیە، لێرەدا ئەرك و داخوازی کوڕەکە لە کچەکان زیاتر دەبێت، دەشێت لـەڕووی مامەڵــە و ڕەفتاریشــەوە جیاوازیان هەبێت، ئیتر ژینگەی ماڵ ئەم حاڵەتەی بۆدروست بکات یان دایك و باوکی، بۆیە باشتر وایە سنووری مامەڵەی کوڕەکە لەگەڵ کچـەکاندا جیـاواز نەبێت و هەستی پێنەکرێت و مـافی ئـەوانی تـری پێنـەخورێت بەهەرشـێوەیەك بێت، یاخود خێزانێك چەند کوڕێکیان هەیە بەڵام تەنها کچێکیان هەیە لەوانەیە ئەم کچە جڵەوی ژیانی خـۆیی و دایـك و بـاوکی بـەرەو هەڵدێربـەرێت یـان ڕووەو ئایندەیەکی شێواو و زیان بەکەسایەتی خـۆی بگەیـەنێت، بۆیـە لێـرەدا ئەرکی دایك و باوك و خێزانـە چـاودێری ئـەم حاڵەتـە بکـەن و سـەرنج لــە

شـێوازی مامەڵـەی منداڵـەکانیان بـدەن تاکچـەکەیان تووشـی نـازکردن و خۆجیاکردنەوە و فێڵ نەبێت لەگەڵ بەرامبەرەکەی یان براکانی.

یان ماڵێك و خێزانێك منداڵێکی زۆریان هەیە لە هەردوو ڕەگـەزی کـوڕ و کچ ئەرکی سەرەکی و گرنگی دایك و باوك ڕێکخستنی پرۆسەی پەروەردە و فێرکـردن و شـێوازی ئاراسـتەکردنە لەماڵـدا بەدەمەچـون و چـاودێری و ڕێزگرتن و خۆشەویستی نێوان بەرامبەر یان خوێندنەوەی کەسایەتیانو..هتد.

گەورەترین کار دروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستییە لەنێوان منداڵەکانـدا چونکە خۆشەویسـتی گـەورەترین مـوعجیزە دەخولقێنێـت و دەبێتـە هـەوێنی هەمووکارێك، لێرەوە منداڵ فێری واتای ژیان دەبێت.

لەم نێوەندەدا بۆمان دەردەکەوێت خێزان یان دایك و باوك ڕۆڵی سەرەکی و چالاك دەگێڕن لـە بونیادنـان و دروسـتکردنی کەسـێتی منداڵـەکانیان بۆیـە پێویسـتە بەجـدی و وریاییـەوە مامەڵـە لەگـەڵ نـاخی منداڵـەکانیان بکـەن تاکەسایەتییەکی بەهێزیان هەبێت و ڕۆڵـی خۆیـان بـەجوانترین شـێوە نمایشـت بکەن لەشانۆی ژیانداو نمونەیەکی بەرجەستە و تەواو بن و نەوەیەکی چـالاك و بەسوود بن بۆخۆیان و دەوروبەریشیان.

حسەین ئەدهەم عەلی

ئاییندە: ژمارە/ ٨٩

ڕێسا بنەڕەتیەکان لەپەروەردەی منداڵدا

ڕەفتاری منداڵ هەرچۆنێك بێت چاك یان خراپ، بەخەلاتکردن لەلایەن دایك و باوکەوە لەکاتی پەوەردەکردندا دادەمەزرێت و بەهێزدەبێت، هەندێك جاریش دایك و باوك هۆکارن لە بەهێزکردنی ڕەفتاری خراپی منداڵەکەیاندا بەبێ ئەوەی هەستی پێبکەن، دەکرێت ڕێسا بنەڕەتییەکانی پەروەردەی منداڵ بەم جۆرە کورت بکەینەوە:

- خەلاتکردنی ڕەفتاری جوان بەخێرایی و بێ دواکەوتن:

خەلات و پاداشت بەرنامەیەکی پەروەردەیی بنەڕەتیە لەمامەڵەکردنی منداڵدا و بەرهەمەکەی زاڵبوونە بەسەر ڕەفتاری منداڵ و کەرەستەیەکی گرنگە لە دروستکردنی گەرم وگوڕی و بەرزکردنەوەی بەهرەو تواناکانیاندا و گەشەکردنی متمانەبوون بەخۆ، ئەم بەرنامە پەروەردەییە گەورەش دەگرێتەوە چونکە مانای ڕەزامەندی کۆمەلایەتی دەگەیەنێت کە ئەویش بەشێکە لەتەندروستی دەرونی، ئەو منداڵەش کە لەسەر ڕەفتاری جوان پاداشت دەکرێت هاندەرێکە بۆی، تاوەکو ئەو ڕەفتارە لەداهاتوودا دووبارە بکاتەوە. بۆ نمونە:

لەکاتی مەشق پێکردنی یان ڕاهێنان لەسەر چونە سەرئاو، کاتێك منداڵەکە لە شوێنی تایبەتدا میزەکەی کرد ئەوا پێویستە لەسەر دایك یەکسەر خەلاتی ئەو ڕەفتارە باشەی بکات، ئەویش بە سۆز و خۆشەویستی و قسەی خۆش و ماچ کردنو پیاهەڵدانەدا، یان پارچەیەك شیرینی پێبدات، هەمان کار بەسەر ئەو منداڵەدا جێبەجێ دەکرێت کە شەوانە میزدەکەنە جێگەکەیان ئەویش بەخەلات کردنیان لەوشەوەدا کەجێگەکەیان وشکە.



جۆرەكانی خەڵات:

١- خەڵاتی كۆمەڵایەتی: ئەم جۆرەخەڵاتە كاریگەرییەكی گەورەی هەیە لەسەر دامەزراندنی ڕەفتاری جوان لەلای منداڵ و گەورە، مەبەست لە خەڵاتكردنی كۆمەڵایەتی چیە؟ خەڵاتكردنی كۆمەڵایەتی واتە: (بزە، ماچكردن، باوەش پیاكردن، پیاهەڵدان، بایەخ پێدان، دەربڕینی ڕازی بوون و ئافەرین بەدەم و چاو، دەست لەملان كردن) ئەم خەڵاتانە دەربڕینێكی پڕ لەسۆزو خۆشەویستیە و جێبەجێ كردنی ئاسانە و منداڵیش هەمیشە حەز لەم جۆرە پاداشتانە دەكات، لەوانەیە هەندێك لە دایكان و باوكان چروكی بكەن لەو بایەخدان و پیاهەڵدانەی منداڵ لە بەرانبەر ڕەفتاری جوانیان لەبەر سەرقاڵی و نەبونی كات، یان بەهەڵە لەو باوەڕەدابن كە پێویستە لەسەر منداڵەكانیان ڕەفتاریان جوان بێت بێ بەكارهێنانی خەڵات و پاداشت. بۆ نمونە:

ئەو كچە منداڵەی حەزدەكات یارمەتی دایكی بدات لە ئیش وكاری ماڵەوەدا، وەك ڕێكخستنی ژووری خەو، كاتێك لەدایكیەوە هیچ پاداشتێك نابینێت وردە وردە ئەو گەرموگوڕییەی نامێنێت و كارەكەی دووبارە ناكاتەوە، نمونە.

ئەو كچە منداڵەی كە ژووری خەوی پاك كردوەتەوە و جوان ڕێكیخستووە، چاك وایە دایكی پاداشتی ئەو ڕەفتارە جوانەی بداتەوە، بەم وتانە: (ژوورێكی جوان و ڕازاوەیە، ئەم پاك كردنەوە و ڕێكخستنە جوانە كارێكە من شانازی پێوەدەكەم، كچی شیرینم) ئەم وتەیە كاریگەرترە لەوەی كە پێی بڵێت: (تۆكچێكی زیرەكی).

٢- خەڵاتی مادی: سەرژمێرییەكان سەلماندویانە كە پاداشتی كۆمەڵایەتی پلەی یەكەمی هەیە لە دامەزراندنی ڕەفتاری جواندا و پاداشتە مادیەكانیش پلەی دووەم، بەلام كۆمەڵە منداڵێك هەن پاداشتی مادیەكە بە باشتر دادەنێن.

مەبەست لە پاداستی ماددی چیە؟ پاداشتی مادی واتە: پێدانی پارچەیەك شیرینی، کڕینی یاریەکی منداڵە، پێدانی پارەودراو، بەشداریی پێکردنی منداڵ ئەگەرکچ بوو لەگەڵ دایکدا لە ئامادەکردنی شیرینیەکەدا، ڕێگە پێدان بۆ تەماشاکردنی تەلەفزیۆن تاکاتێکی درەنگ، باوك یاری تۆپی پێی لەگەڵدا بکات، هاوڕێیەتی کردنی منداڵەکە لە گەشتێکی خۆش و تایبەتدا بۆ (باخچەی گیانداران، شاری یاری، سێرك،... هتد.)

چەند تێبینیەکی گرنگ:

١- خەڵاتکردن پێویستە یەکسەر جێبەجێ بکرێت بێ دوودڵی و بێ دواکەوتن و ڕاستەوخۆ دوای ئەنجامدانی ڕەفتارە جوانەکە، چونکە پەلەکردن لە پێدانی خەڵاتدا داوا و حەزێکی ئاشکرایە لە ڕەفتاری مرۆڤدا گەورەبێت یان بچوك.

٢- پێویستە لەسەر دایك و باوك و کەس‌وکار خەڵات پێشکەش نەکەن لەبەرانبەر ڕەفتاری مەرجداری منداڵەکەدا (واتە منداڵەکە مەرج دابنێت تائەو خەڵاتەی نەکرێت ڕەفتارەکە ئەنجام نەدات، چونکە وا پێویست دەکات کە خەڵات دوای ئەنجامدانی ڕەفتارە جوانەکە پێشکەش بکرێت نەك لە پێشدا.

٣- خەڵات نەکردنی ڕەفتاری خراپ ئەگەرچی ڕێکەوت یان ناڕاستەوخۆش بێت:

ئەو ڕەفتارەخراپەی خەڵات دەکرێت ئەگەرچی خەڵاتەکە ڕوکەش یان ڕێکەوتیش بێت دەبێتە هۆی دامەزراندن و دووبارەبوونەوەی ئەو ڕەفتارە خراپە. نمونە: کاتێك دایك و باوك نەرمونیان دەبێت لەگەڵ کچەکەیدا لەکاتی دیاری کراودا نانوێت، چونکە خەوی نایەت و بە گریان ئەو داوایە دەکات، دایك لێرەدا ڕازی دەبێت و دەڵێت چی بکەم بەرگەی ئەو هاوارو گریانەی منداڵەکەم ناگرم.

شیکردنەوە، لێرەدا کچەکە فێری ئەوەبووە کە لەداهاتوودا دەتوانێت پەنا ببات بۆ گریان لەپێناو جێبەجێ کردنی ئارەزووەکانیدا. نمونەیەکی تر.

بێئاگابوونی دایك و باوك لەکات و ساتی نوستنی منداڵەکەیانداو واز لێهێنانی لەسەیرکردنی تەلەفزیۆندا خۆی لەخۆیدا خەلات و هاندانێکی ناڕاستەوخۆیە لەلایەن ئەوانەوە بەرامبەر ئەو ڕەفتارە ناباشە، ئەوەش هۆکارە بۆ دروستبونی ململانێی نێوان منداڵ و دایك و باوك لەسەر زوو نوستن.

٤- سزادان لەسەر ڕەفتاری خراپ دوور لە توندوتیژی و دڵڕەقی، لە پەروەردەی منداڵدا ئەوانە ئەنجامەکەی لادان و لەڕێ دەرچونە لە ڕەفتاری منداڵەکەدا و بەو جۆرەش گەورە دەبێت.

سزادان پێویستە سوك بێت و دڵڕەقی لەگەڵدا نەبێت، چونکە ئامانج لەو سزایە دووبارە نەبونەوەی ئەو ڕەفتارە خراپەیە لە داهاتوودا نەك ئازاردانی منداڵ و زیان گەیاندن بە جەستە و دەرونی وەك هەندێك دایك و باوك ئەنجامی دەدەن.

بە پێچەوانەشەوە هەندێك دایك هەیە (بەهۆی سۆزو خۆشەویستی زۆریەوە بۆ منداڵەکەی بە تایبەت گەر کوڕە تاقانەبوو لە خێزانەکەدا) سزای لەسەر ڕەفتاری خراپ نادات بۆیە لەئەنجامدا ئەو منداڵە توشی ململانێی دەرونی یان لە ڕێگەلادان دەبێت کە گەورەبوو.

جۆرەکانی سزا:

١- ووریاکردنەوە لەئەنجامی خراپ.

٢- سەرزەنشت کردن.

٣- بەندکردن بۆماوەیەکی دیاری کراو.

٤- سزادانی جەستەیی.

پێویستە بەتەواوی ڕێگیربین لە سزادانی توندوتیژو بەئازاری منداڵ وەك بەکەم سەیرکردنی منداڵ و لێدانی جەستەیی بەتوندی، چونکە کاردانەوەی خراپ لەلای منداڵ دروست دەکات، فێڵ و ڕق هەڵسان و ڕکابەری تیایدا دروست دەبێت بەرانبەر دایك و باوکی زیاتر پابەند دەبێت بەو ڕەفتارە خراپەی کە لە پێناویدا ئازار دراوە، وەك تۆڵە سەندنەوەیەك لە دایك و باوکی لەسەر ڕەفتارە خراپەکەی بەردەوام دەبێت.

چەند هەڵەیەکی باو لەلایەن دایك و باوکەوە.

١ – خەلآت نەکردنی منداڵ لەسەر ڕەفتاری جوان: نمونە:

زانا قوتابیەکی سەرەتاییە بڕوانامەکەی لە قوتابخانە وەرگرتو نمرەکانی باش بوون، کە گەڕایەوە بۆ ماڵەوە ڕوویکردە باوکی کەخەریکی ڕۆژنامە خوێندنەوەبوو ووتی (بابە تەماشاکە دەرچووم، بێگومان بەم ئەنجامەی من خوشحاڵ دەبیت) لێرەدا لەجیاتی ئەوەی باوکەکە واز لەخوێندنەوەکەی بهێنێت و خەلآتی بکات بە وشەی جوان و پیاهەڵدان پێی دەڵێت: (من ئێستە سەرقاڵم بڕۆ بۆ لای دایکت بزانە خواردنەکەی ئامادەکردووە، ئینجا دوایی سەیری بڕوانامەکەت دەکەم).

٢– سزادانی منداڵ: سزادانێکی بێمەبەست لەسەر ڕەفتارێکی جوان. نمونە:

(شاناز ویستی لەپڕێکدا دایکی دڵخۆش بکات بۆیە چووە ژووری چێشتلێنان و هەموو قاپەکانی شت، ئینجا چوو بۆلای دایکی و وتی: (دایە شتێکی چاکم کردوەو تۆ ئاگادارنیت قاپەکانم هەمووشت) دایکی وەلآم دەداتەوە (کچم تۆ ئێستە گەورەبویت و پێویستە لەسەرت ئەوکارانە ئەنجام بدەیت بەلآم بۆچی قاپەکانی ناو فڕنەکەت نەشتووە؟ لە بیرت چوو؟)

شیکردنەوە: شاناز چاوەڕوانی خەڵاتێك بوو لەلایەن دایكیەوە ئەگەر بەچەند ووشەیەكی هاندان و ناسكیش بێت، بەڵام وەڵامەكەی دایكی سزایەك بوو بۆی نەك خەڵات چونكە دایكەكە:

– ئەو كارە جوانەی كچەكەی پەسەند نەكرد.

– بە ناڕاستەوخۆ لۆمەی كرد چونكە سستی نواندوە و قاپەكانی ناو فڕنەكەی نەشتووە.

٣– خەڵاتكردنی ڕەفتاری خراپ بەبێ مەبەست. نمونە:

(دانا لەكاتی نانی نیوەڕۆدا گەڕایەوە بۆماڵەوە بە دایكی وت كە دەیەوێت هەر ئێستا بچێتە دەرەوە بۆ یاری دوو گۆڵی لەگەڵ هاوڕێكانیدا پێش نان خواردن، دایكیشی داوای لێدەكات نانەكەی بخوات و تاوێك بحەسێتەوە ئینجا بچێت بۆ لای هاوڕێكانی، كەچی دانا لەسەر داواكەی سوور دەبێت و دەگری و هەڕەشەی نان نەخواردن دەكات، گەر مۆڵەت نەدرێت، لێرەدا ملكەچی داواكەی دەبێت، دەڵێت باشە كوڕە شیرینەكەم مەگری و باسی نان خواردن مەكە، بڕۆ یاریەكەت بكەو دوایی وەرەوە نانەكەت بخۆ.

٤– سزانەدان لەسەر ڕەفتاری خراپ: نمونە:

كاتێك دایك و باوك لەماڵەوە دانیشتوون (شوانە) كە كوڕە گەورەی ماڵە زللەیەك لە براكەی دەدات و دەبێتە دەنگ و هەرایان لە گەرمەی یاری كردندا، ئینجا هەردوكیان بەشەڕ دێن و دیك داوا لەباوكەكە دەكات كە تەمێیەكی (شوانە) بكات لەسەر ئەو ڕەفتارە شەڕەنگێزییەی، باوكەكەش دەڵێت: (منالّ هەر منداڵە و شەڕدەكەن و دوایی ئاشت دەبنەوە و وەك جاران یەكتریان خۆش دەوێت).

شیكردنەوە.

ئەم وەڵامەی باوك هاندەرێکە بۆ کوڕە گەورەکە لەسەر دووبارە کردنەوەی دژایەتی کردنی براکەی و لێرەدا برا بچوك هەست بە چەوسانەوەو نایەکسانی دەکات.

و/هیوا مەحمود جاف

سەرچاوە/ئەنتەرنێت

کام ڕێگای پەروەردەی دایك و باوك، گونجاوە بۆ منداڵەکەی؟

بابۆ تەنها ساتێك بیربکەینەوە و بزانین ئەو ئارەزووەی هەمانە بۆمنداڵەکەمان چیە؟ تاقیکردنەوە دەریخستووە ئەگەر فورسەت بدرێتە دایك و باوکان تا لەسەر ئەم پرسیارە گرنگە بەقوڵی بیربکەنەوە و لێی ڕابمێنن، ئەوا وەلامی جۆربەجۆر دەدەنەوە، ئەویش لەسەر چەند بابەتێکی گرنگ و تایبەت ڕاوەستاوە، بەلام ئایا ڕاستەقینە کامەیە؟ ڕاستی ئەمەیە ئایا ئێمە چۆن و بە سودوەرگرتن لەدەرخستنی چ هەستێکدا دەتوانین لە ڕێگا دروست و جوانەکانی پەروەردەوە بەئاگابین و چۆن پەیان پێبەرین.

چەندەها خێزان هەموو ساڵێك بەهۆی لەدایکبوونی کۆرپەی تازەوە، لە لەدایکبوونەوە پرۆسەی پەروەردە (وەکو هەموو ئەرکەکانی تری سەرشانیان) دەکەوێتە ئەستۆی دایك و باوکەوە، سەرپەرشتیاری منداڵ سەرباری بەئاگابوون و بەخێوکردنی منداڵەکەی دەبێت بە باشترین شێوە جۆرەها شێوازی نوێ و جۆربەجۆر بگرنەبەر بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان، چونکە ئەرکێکی ئایینی گرنگە و پێویستە کەمتەرخەمی تێدا نەکرێت یاخود پشتگوێ نەخرێت و دوابخرێت، ئەویش لەپێناو لەبارهێنان و پێگەیاندنی نەوەیەکی باش و هۆشیار و سەرکەوتوو.

لێرەدا ئاماژە بە چەند ڕێگایەك لەسیستمی پەروەردەی منداڵدا دەکەین، تۆش ئەی دایك و باوکی هیوا بەخش و دڵسۆز بزانە کام یەك لەم ڕێگایانەت گرتۆتە بەر بۆ بەبارهێنانو ڕاهاتنی منداڵەکەت لە هەڵسو کەوتو مامەڵەی ڕۆژانەتدا،

سەرنج بدە بزانە ئایا ئەو ڕێگایەی گرتووتەبەر ڕاست و دروست و ئاسانە و گونجاوە بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکەت، ئەگەر وایە بەردەوامبە لەسەری و سەرکەتوو بن، وە ئەگەر بەپێچەوانەشەوە بوو درەنگ نەبووە فرسەتەکان بقۆزەرەوەو لەدەستیان مەدە، منداڵەکانت هۆشیار بکەرەوەو چاوێك بخشێنەرەوە بە ژیانی ڕۆژانەتداو بەرنامەیەکی سادە و ئاسان دابنێ بۆخۆت و منداڵەکانت و بەردەوامبە لەسەر پەیڕەوکردنی بەشێوازێکی جوان و جۆربەجۆر.

*دایك و باوكێك سیستمی پەروەردەی منداڵەکەی بە سادەو ئاسانی وەرگرتووە، ئەم ڕێگایە دایکان و باوکان لێپرساوێتیان سەبارەت بەمنداڵەکانیان چاوەڕوانی و ئەگەری نادروستیان هەیە، منداڵ لەحاڵی خۆیدا دەهێڵنەوەو سەربەخۆ و سەرپشکی دەکەن و وازی لێدەهێنن، زۆرێك لە دایك و باوکان بە تەواوی منداڵەکەیان پشتگوێ خستووە، یان بەواتایەکی تر جڵەویان بۆ شلکردووە، تەنانەت وردبوونەوەیەکی کەمیشیان نیە لەسەر هەڵسو کەوتو جوڵەی ڕۆژانەیان، چۆنیەتی ڕاهێنان و فێرکردنیان بەدابونەریتە جۆربەجۆرەکانەوە پشتگوێ خستووە، وردترین خوێندنەوەیان نیە بۆکەسایەتیان و سەرنج نادەن لەهەڵسو کەوتو مامەڵەیان چ لەگەڵ خۆیاندا بێت یاخود لە دەرەوەیماڵەوە و کەسانی تر.

زۆرێك لەدایکان و باوکان ئەو دابو نەریتو ڕەوشتو مامەڵەیەی کە پێویستە منداڵ پێی هەڵبستێتو ئەنجامی بدات فێریان نەکردوون و ئاگاداریان نەکردوون بەو شتانەی کە پێویستە بیزانن و پێی هەڵسن نەمز دابو نەریتی کۆمەڵایەتی بێت یاخود فێرکردنیان بە ئادابە ئیسلامیەکان بێت، یاخود [illegible] کردوون بەڵام گوێ نادەن کە ئایا هەڵدەستن بەئەنجامدانی یان [illegible] ئەمەش هەردووکیان هەڵەن ئەمە نەك بەسەریانەوە بن و گوێ [illegible]

نادەن بەڵكو كارە باشەكانیشیان لەبەرچاو ناگرن و سوپاس و دەستخۆشیان لێناكەن چ جای گوێ نەدان بە دیاری كڕین بۆیان و یادكردنەوە و زیندوو ڕاگرتنی بۆنەو ئەو ڕۆژانەی پەیوەندیان بە منداڵەوە هەیە وەك: ڕۆژی لەدایكبوون و ڕۆژی منداڵ و... هتد، ڕەوتی مامەڵە و هەڵسو كەوتی منداڵەكە چۆن بوو ئەمان هەڵوێسیان نابێت بەباش بێت یاخود هەڵەو خراپ.

هاوسەنگییان نیە لە پەروەردەدا، لەتێڕوانینیاندا لاساری منداڵ ئاسایە، مۆڵەتیشیان دەدەن بە ویستی خۆیان چیان بوێت بیكەن و ئەنجامی بدەن.

*دایك و باوكێكی تر شێوازی پەروەردەی بە توندی و سەختی وەرگرتووە، ئەم ڕەوتەی پەروەردەش لەهۆشیاری و پەروەردەی منداڵان ڕێگایەكی ترە كە هەندێ لەدایك و باوكان جێبەجێی دەكەن، كاتێك دەستور و فەرمانێك دەدەن بەسەر منداڵەكانیاندا هیچ ڕێگایەك نابینن كە بۆ بەڵگەی بهێننەوە و پاساو و پۆزش لەبەرنامەیاندا نیە، یاخود هۆكار و ئاسانكاری بە چارەسەری ئیجابی نازانن، بەڕای ئەوان گوێڕایەڵی بێ چەندوچون و ئەملاو ئەولا بە ئەرك و مافێكی گەورەی منداڵانی دەزانن، پێ دادەگرن لەسەر كاری دەسەڵات خوازی، ئامادەنین بچوكترین تەنەزول بكەن و ئەرك و مافەكانیان ئاسانتر بخەنە ڕوو، یەك لایەنە بیر دەكەنەوە و تەنها مەبەستیان گەیاندنی پەیام و فەرمان و ئەركی خۆیانە بە منداڵەكانیان، گوێیان لەڕای ئەوانو پەسەندكردن و ئاڵوگۆڕی بیروڕایان نیە، بەلایانەوە گرنگ نیە چەند قسەكانیان كاریگەری بەجێدەهێڵن و وتەكانیان دەبێتە جێی گوێڕایەڵی و پەسەندكردن.

هەندێك لە دایك و باوكان بە توڕەیی و هەڵچوونەوە ئەم ڕێگایە دەگرنە بەر، هەندێكی تریش نایانەوێت ڕێگای ئاشتی و گفتوگۆ و لێكۆڵینەوە و

بەدواداچوون و ڕۆشنکردنەوە بگرنەبەر، بەشتێکی تر دەیانەوێت وا منداڵەکانیان فێر بکەن کە ڕێزگرتن لەدەسەڵاتیان بە پێویستی و گرنگی بزانن.

لەم جۆرە خێزانانەدا ڕای جیاواز بەجێگای چارەسەر پەیڕەو دەکرێت، نەرمی و ئاسانکاری سەرکوت دەکرێت، ئەمەش وا لەمنداڵ دەکات نامۆ و دورەپەرێز و دزێو دەربچێت،گوێڕایەڵیشی ناچاری و بێدەسەڵاتییە تەنها لەبەر بەئەنجامدانی کارەکەیە وە گەرنا خۆشەویستی نیە بۆکارەکە و دایك و باوکیشی چونکە لەلایەك کارەکەی بەزۆر دەدەن بەسەردا لەلایەکی تریش بەهۆی ئەو فشار و هێزەی دایك و باوکی ئەوانیشی لەبەرچاو دەکەوێت، ناتوانن پشت بە خۆیان ببەستن و بەتەنها کارێك ئەنجام بدەن و خاوەنی ڕای خۆیان بن، چونکە پەیوەندی خێزانیان بەجۆرێکە ئەرزش و بەهایەك بۆڕای بەرامبەر و تاکەکەس لەئارادا نیە و پەیڕەو ناکرێت.

منداڵانی ناو ئەم جۆرە خێزانانەش توشی لاساری و بێگوێیی گەورەکان دەبن، هەستی پشت بەستنیان لاواز دەبێت و سەربەخۆیی و کاری داهێنانکاری تێیاندا سست و لاوازە، جگە لەوەش زیانی تری دەروونی بەجێدەهێڵێ و کاریگەری هەیە بۆسەر کەسایەتیان و زیان لە ئایندەیان دەدات.

*هەندێکی تر لەدایك و باوکان ڕێگای پەروەردەیان بە وابەستەیی و سۆزداریەوە گرتۆتە بەر.

ئەم جۆرە دایك و باوکانە ناتوانن تەنها ساتێك لە منداڵەکانیان دووربکەونەوە، پەیوەندیەکی توند و تۆڵیان هەیە لەگەڵیاندا و زۆر خۆیان نزیك دەکەنەوە لێیان، لایەنی سۆزداریان تێدا زۆر زاڵە زیاد لە ڕادەی خۆی چاودێرییان دەکەن، بەتایبەت ئەو دایك و باوکانەی ساڵانێك چاوەڕێی منداڵێك بوون، تاخوا پێی بەخشیون، یاخود ئەوانەی بۆ ماوەیەك (بەهەر هۆکارێك بێت)

لێیان دوور دەکەونەوە، زۆر دەچن بەدەوریانـدا و دەیانلاوێننـەوە و موبالـەغـە دەکەن لـە خۆشەویستی نواندندا.

بە ئەنجامدانی کارێکی بچوك لـە لایەن منداڵەکەیانەوە یاخود بەگوێ گرتنێکی سادە لێیان وەیان فەرمانداریان بۆئەرکێکی دایكو باوکیان ئیتر بچـوکیش بێـت دەستخۆش و سوپاس و پێزانینی زۆریان دەکەن، زیاد لە سنور بەدەمیانەوە دەبـن و هەواڵیان دەپرسن.

ئەم جۆرە منداڵانەش لەم جۆرە خێزانانە دایك و باوکی کـۆنترۆڵ دەکـات و فورسەتەکان دەقۆزێتەوە، داوای شتی زیـاد و گـەورەیان لێـدەکات، بـەردەوام بەبیانون، هەمان چاوەڕوانیشیان هەیە لـە کەسـانی تـری دەورووبـەریان، نـاتوانن پشت بەخۆیان ببەسـتن، فێـری حـازرخۆری دەبـن، کەسـایەتیان لاواز و بـاری دەروونیان بێ هێز دەبێت، بۆیە ئەم جۆرە پەروەردە کردنە لەلایەن دایك و باوك و بەخێوکەرەوە لە لایـەك زیـانی بـۆ منداڵەکـە هەیـە، جگـە لـەزیان گەیانـدن لەئایندەی خۆی هەست بە بەرپرسیارێتی ناکات و کەسایەتیشی لەکەدار دەکات و دەبێتە گاڵتەچی هاوڕێکانی.. لەلایـەکی تریشـەوە دایکـان و باوکـانی بـەڕێز ئەرکی پیرۆزی خۆیان بێ لەکەدار دەبێت و دەکەونە ژێر پرسیارەوە.

ئەم جۆرە هەڵسوکەوتە کە منداڵەکان لەسـەری دەڕۆن و پـەیڕەو دەکرێـت پێی نازانن و بەردەوام داوای زیاتر دەکەن چاوەڕوانییان هەیە لێیان بە بەردەوامی بەدەمیانەوە بن، وا دەزانن دەبێت ئاوا پەروەردە بن، مافیـان بـدرێتێ، بەفـەزڵ و گەورەیی دایك و بـاوکی نازانێـت ئەگـەر کەمتەرخـەمی بکـەن دەکەونـە ژێـر پرسیاری منداڵەکانیانەوە.

بۆیـە پێویسـتە دایـكو بـاوك هۆشـیار بێـت لەسـەر ئـەم حاڵەتـەو ئاگـای لەپەروەردەی منداڵەکەی بێت.

*شێوازێکی تری پەروەردە لە دیدی دایکان و باوکانێکی تر نەرمو نیانی و ڕاشکاویە.

سیستمی پەروەردە لە بۆچون و بەرنامەی ئەم جۆرە دایك و باوکە ڕاشکاوی و ڕوونکردنەوەیە لەهەمانکاتدا نەرمو نیانی و لەسەرخۆیی شاکارێکی تری ئەم دایكو باوکانەیە لەپەروەردەکردنی ڕۆڵەکانیان، بۆ هەموو شتێك و لە هەموو کاتێکدا بەزمانی خۆی دەدوێ و مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن، وەرگرتنی ڕای بەرامبەر و خوێندنەوە بۆ کەسایەتی و وەرگرتنی ڕەزامەندی و ڕاوبۆچوون دیارترین سیمای پەروەردەییانە بۆ منداڵەکانیان.

کاتێك منداڵەکانیان ڕادەسپێرن بۆکارێك یاخود فەرمانێك دەدەن بەسەریاندا وە یان ڕێیان لێدەگرن بۆ نەکردنی کارێك، ئەوا ڕوونکردنەوەی پێویست و هۆکار و بەڵگەی باوەڕپێکراویان بۆدەهێننەوە، پەیوەندی و خۆشەویستی و هاوکاری لەنێوانیاندا هەیە، ڕەچاوی تەمەن و کەسایەتییان دەکەن چاوەڕوانی کەمتریان لێدەکەن، ئەرکی زۆر نادەن بەسەریاندا، بەپێی پێویست و لەکاتی خۆیدا ئەرکو فەرمان دەدەن بەسەریاندا، بەجوانی گوێیان بۆدەگرن، ڕێگەیان پێدەدەن بەشداری و هەڵوێستیان هەبێت لەو کارانەی پەیوەندی بە منداڵانەوە هەبێت، بەپێی توانا خواستەکانیان بۆجێبەجێ دەکەن، بەڵێنی نەشیاویان پێنادەن و بە ڕاستگۆیی مامەڵەیان لەگەڵ دەکەن.

پەروەردەی ئەم دایكو باوکانە پەروەردەیەکی دروست و گونجاوە، هەوڵدانێکە بۆ پێگەیاندن و هۆشیارکردنەوەی نەوەیەکی باش و چالاك، بەم ئەرکو هەڵوێستەیان ئەرکی لێپرساوێتی و دایك و باوکێتی خۆیان بەجێگەیاندووە.

ئەم شێوازەش لە پەروەردەی منداڵدا گونجاوترین ڕێگایە بۆ هەر دایك و باوكێك بیەوێت ڕێچكەی ژیانی منداڵەكەی بەم ئاقارە بەرێت.

و/ حسەین ئەدهەم عەلی

سەرچاوە/ گۆڤاری "اتلاعات هفتگی"

ئایندە: ژمارە/ ٧٨

گرنگیدان بەمنداڵ لەڕووی سۆزدای و پەروەردەییەوە

پێویستە گرنگی بەمنداڵ بدرێت چونکە پیاوان و ژنانی دواڕۆژن و جێی ئومێدی هەموو کۆمەڵن ئەمەش بەدوو لایەن دەبێت:

- لایەنی سۆزداری: منداڵ لەژیانیدا پێویستی بەخۆشەویستی و دڵنیایی و هێمنیە لەناو خێزاندا، خۆشەویستی دایك و باوك بۆ منداڵ باوەڕ بەخۆبوونی لەلا زیاد دەكات و هەست بەئاسودەیی و هێمنی دەكات.

لە لێكۆڵینەوەیەكدا دەركەوتووە كەبێبەشبوونی منداڵ لەخۆشەویستی دایك دەبێتە مایەی ڕوخانی ژیانی كۆمەڵایەتی و ڕەوشتی ئەومنداڵە.

ئەو منداڵەی لە سۆز و خۆشەویستی دایك بێبەش دەكرێت كەسێتی دەڕوخێت و نەشونمای كز دەبێت و دووچاری چەندین نەخۆشی دەروونی دەبێت و كەسی خۆش ناوێت و پەیوەندی لەگەڵ خەڵكدا نارێك دەبێت.

جیاوازیەكی زۆر هەیە لە نێوان ئەو منداڵانەی كە لەناو دەزگاو پەناگای بەخێوكردنی منداڵان گەورە دەبن و ئەو منداڵانەی لەژێر ئاگاداری و چاودێری و لەباوەشی پڕ لەمیهرەبانی دایكیاندا بەخێودەكرێن و گەورە دەبن.

كە منداڵانی كۆمەڵی دووەم وریاو زیرەكترن لەچاو منداڵانی كۆمەڵی یەكەم.

- لایەنی پەروەردەیی: پێویستە لەسەر دایك وباوكی دڵسۆز كە بایەخی چاك بدەن بە پەروەردەكردنی منداڵ و بەڕێگایەكی ڕاست و ڕەوان و بەپێی ڕێنمایی هەڵسوكەوت و ئامۆژگاری و بەنەرمو نیایی پەروەردە بكرێت، بە میهرەبانی لەگەڵیدا بجولێنەوەو، لێدان بەكارنەهێنرێت بۆ پەروەردەكردن، چونكە ئەم ڕێگایە بەباش دانەنراوە، وە سەرزەنشت نەكرێت لەسەر شتی كەم بایەخ و بەزۆر شتەكانی بەسەردا نەسەپێنرێت، چونكە وەری ناگرێت.

زۆر پێویستە دایك و باوك هۆشیارانە پەروەردەی منداڵەکەیان بکەن و گرنگی بدەن بە پاكو خاوێنی و تەندروستی جگەرگۆشەکەیان، چونکە وتراوە (منداڵ ئاوێنەی دایکیەتی).

پێویستە فێری ژیانی کۆمەڵایەتی و ڕەوشتە بەرزەکان (دەستپاکی، داوێنپاکی، هاوڕێیەتی، ڕەفتاری شیرین، دڵسۆزی، خوی جوان) بکرێت، چونکە گەر بە منداڵی فێرکرا ئەوا لەگەورە بوونیشیدا وازی لێناهێنێت و لە دڵ و دەرونیدا ڕەگ دادەکوتێ و بەردەوام دەبێت لەسەریان.

بەپێی توانا دابینکردنی پێداویستیەکانی و هۆگربوون و یاریکردن پێیان، کە لەگەڵ تەمەنی منداڵەکەدا بگونجێت، پێویستە منداڵ هەندێ لە کارەکانی بۆ خۆی ئەنجام بدات، بۆئەوەی بتوانێ بەرەنگاری ژیان ببێت و لێی سەرکەوێت، ئەگەر هەر دایك و باوکی کارەکانی بۆئەنجام بدەن، ئەوا لەکاردا شکست دەخوات و تێك دەشکێت.

وە دەبێت ئازادی و سەربەستی تەواویشی بدرێتێ تاوەکو بتوانێت بەهرەکانی دەربخات و لە ئایندەشدا ببێت بە ئەندامێکی کاراو بەخشندەی ناو کۆمەڵ.

محەمەد مەلا ڕەسول

ئایندە: ژمارە/ ٧٣

لەپێناو پەروەردەیەکی دروستدا

منـداڵ ئـەو گوڵەگەشـەیە کـە پـەروەردگار وەك جـوانترین دیـاری خـۆی بەمرۆڤەکانی دەبەخشێت، تا لـەبۆنی وتە شیرینەکانیان ئـارامی و لـەسـۆزی دڵـە پاکەکانیان شادی و هیوابەخشی یەکجارییان دەست بکـەوێت. کـێ بێـت حـەز نەکات منداڵێکی ژیری چاوگەشی وریا نەدوێنێت، لە وتە سادەو بێگەردەکانیان لەزەت نەبات؟ بەڵام هێندەی هەوڵدان بۆ منداڵدارێتی پێویستە، زیـاتر و وردتـر هەوڵی ئاگاداری کردن و پـەروەدەکردنیان بـدەین، بـزانین چـۆن پـەروەردەیان دەکەین و فێری چیان دەکەین و لـەچی دەیانپارێزین، تامنداڵـەکانمان بەوشـێوازە فێربکرێت کە خۆمان مەبەستمانە بۆیە ئـەم چـەند خاڵـە بـەگرنگ دەزانـین بـۆ پاراستنی پەروەردەی ڕەوانی و جەستەیی منداڵەکانمان .

١ – هەڵبژاردنی هاوسەرێکی گونجاو: پێش هەرکارێك بـۆ پـەروەردەکردنی منداڵەکەت پێویستە بیر لە هەڵبژاردنی هاوسەرێکی گونجاو بکەیتەوە بۆخۆت لـە هەموو ڕوویەکەوە (مادی ومەعنەوی) چ پیاوبێت چ ژن، چونکە ئەو هاوسەرەی تۆ لەپاشەڕۆژدا دەبێتە خاوەنی و پەرەوەردەکەری هـەر لـە یەکـەم ڕۆژیـدا لـە قوتابخانەی هاوسەرەکەتدا پەروەردە دەکرێت، پێش ئـەوەی هەرکەسـێك قسـەو ئامۆژگاری بکات، لە وتە شیرینەکانی دایکـی بەهرەمەنـد دەبێـت، زۆرێـك لـە هەڵس‌وکەوتەکانی لەوەوە فێردەبێت، بەداخەوە زۆرێك لە گەنجەکانمان بیر لـەم هۆکارە ناکەنەوەو تەنها خەیاڵیان لای جوانی و سەروەت و سامانی ئەو ئافرەتەیە کە دەیەوێت بێتە هاوسەری بەڵام هەریەك لەو دوو هاوسـەرە کـە پێویسـتە بـیر لەبوارە سەرەکیەکانی هاوسەرییان بکەنەوە تا بنەما لاوەکیەکان، چـونکە منـداڵ وەك تۆوێك وایە نابێت لەزەوی کرێن دێمدا بچێنرێت، یان سەوزنابێت یان کە

ســەوزیش بــوو درەختێکــی زڕ دەردەچــێت، هــیچ بەرهــەمێکی باشــی بــۆ کۆمەڵگەکەی نابێت.

٢- باش پێکەوە ژیان: چۆنیەتی پێکەوە ژیانی دوو هاوسەرو هەبوونی سۆزو خۆشەویستی لەنێوانیاندا، کاریگەریەکی زۆری هەیە لەسەررەوتی پەروەردەکردنی دەروونی و جەستەیی منداڵ تەنانەت لەقۆناغی کۆرپەلەیشدا لــە سـکی دایکیـدا هەبوونی هەر حاڵەتێکی نائارام و شڵەژان و هەڵچونێك لەدەروندا لای دایکێکی سکپڕ کاردەکاتە سەرحاڵەتی دەروونی وجەستەیی منداڵەکەی، هــەروەکو چــۆن هــەبوونی ئــارامی و بــاش پێکــەوە ژیــانی دایــك و بــاوك دەبێتــە هــۆی باشــتر گەشەکردنی جەستەیی و ڕەوانی کۆرپەکە.

بۆیە گەر بمانەوێت ببینە خاوەن کۆرپەیەکی ساغ و تەواو لەبواری لاشــەیی و دەروونیـــدا، دەبێـــت هەوڵبـــدەین ئـــارامی و شـــادمانی بـــاڵ بکێشـــێت بەســـەر خێزانەکەماندا.

٣- پاراستنی مافی منداڵ: لەدووخاڵی پێشوودا کاریگەری هەڵسوکــەوتی دایك و باوکمان ڕوونکردەوە لەسەر ڕەوشی پەروەردەیی منداڵ، لێرەشدا بــاس لەمافەکانی منــداڵ و چــۆنیەتی فەراهــەم هێنانیــان لــە لایــەن دایــك و باوکــەوە دەکەین، هەموو منداڵێك بەهرەو توانایەکی بەدەنی و ژیری تێدایە، کــە پێویســتە لەسەر دایك و باوك، هــەوڵی گەشــەپێدانی بــدەن، پێویســتە زۆر بــە وریــایی و لێزانیەوە ئاگاداریان بن و فەرامۆشیان نەکەن..

زۆر پێویستە منداڵەکەت لە ئامێزی خۆتدا گەورە بکەیت لــە شــیرو ســۆزی خۆت بێبەشی نەکەیت، چونکە ئەوە یەکەمین مافی منداڵەکەتە لەسەردایك، هیچ شیرێکی وشك (قوتوو) وەك شیری دایــك بەســود نیــە بــۆ لایــەنی جەســتەیی و دەروونــی کۆرپەکــەت، هــەروەك چــۆن کــار لــەڕادەی ئــارامی دەروونــی

منداڵەکەشت دەکات، بۆیە پێویستە لەکاتی شیرپێدانی منداڵەکەتدا بینوسێنیت بەسنگتەوە تا زیاتر فێری سۆزو خۆشەویستی بێت.

سۆزی دایك و بۆنی سنگی بۆمنداڵەکەی دەبێتە هۆی ئارام بوونەوەی ناهەمواری منداڵ ئەوەتا حەزرەتی موسا ﷺ مەمکی هیچ ئافرەتێکی نەدەگرت تادایکی هات و گرتی بەسنگیەوە و شیری پێدا، ئیتر لە گریان وەستایەوە و دەستی کرد بەشیر خواردن.

هەروەکو پێویستە لە ناونانی منداڵەکەتدا زۆر وریابیت، ناوێکی لێنەنێیت کە کاتێك گەورەبوو پێی ناخۆش بێت هەروەها لە مافی منداڵەکەت بایەخدانی دایكو باوك بە پەروەردەکردنیان بەشێوەیەکی جوان و فەراهەم هێنانی هۆکارەکانی گەشەکردنی منداڵ.

٤- هاوڕێ کردنی منداڵ: زۆر پێویستە لەسەر دایك و باوك لەگەڵ منداڵەکانیاندا دۆستایەتی بکەن و وەك دوو هاوڕێ لەگەڵیاندا دابنیشن و گفتوگۆیان لەگەڵدا بکەن، بواریان پێبدەن ئارەزووەکانیان باس بکەن بۆیان و کێشە و گرفتەکانیان بخەنەڕوو، هەوڵی دۆزینەوەی ڕێگاچارەی بۆبدەن.

زۆرگرنگە دایك و باوك لەگەڵ منداڵەکانیاندا یاری بکەن و بیاندوێنن تا ڕوویان بکرێتەوە و هەست بەبونی دیکتاتۆری نەکەن لەناوماڵدا.

هەروەها پێویستە دایك و باوك هەر لەماڵەوە چاودێری منداڵەکانیان نەکەن بەڵکو لە دەرەوە و لە قوتابخانەش ئاگایان لێیان بێت و سەردانیان بکەن بۆقوتابخانە.. ئەگینا هەرچی پەروەدەیەك لەماڵەوە دەکرێت زۆرجار لەکۆڵانەدا لەناو دەچێت بەهۆی کرداری هاوڕێی خراپەوە کە تێکەڵیان دەکەن.

٥- چەواشەنەکردنی منداڵ: چەندە سادەییە بۆ دایك و باوکێك کە بیانەوێت منداڵەکانیان لەسەر نەکردنی کارێك ڕابهێنن بەڵام خۆیان ئەوکارە

ئەنجام بدەن، هەندێك جار باوك بەكوڕەكەی دەڵێت (جگەرە مەكێشە) كەچی خۆی دەیكێشێت!! یان پێی دەڵێت: مەچۆ بۆ ئەوشوێنەو كەچی خۆی دەچێت!!

لێرەدا كوڕەكە لەباتی ئەوەی بەقسەكانی باوكی بكات زیاتر ڕقی لێدەبێتەوە زیاتر لەوكارە خراپانەدا ڕۆدەچێت، بۆیە پێویستە كاتێك بەمنداڵەكەت دەڵێیت كارێك مەكە، خۆیشت نابێت بیكەیت، كاتێك پێی دەڵێیت ئەوكارە بكە دەبێت یارمەتی بدەیت و زەمینە سازی بۆبكەیت، ئومێدی پێببەخشیت كە دەتوانێت ئەو كارە ئەنجام بداتو بێ هیوای نەكەیت، وە هەمیشە هەوڵ بدەین كە جیاوازی لە نێوان منداڵەكانماندا نەكەین و خۆشەویستی یەكێكیان نەدەین بەسەر ئەوی تریاندا، چونكە ئەگەر فەزڵی یەكێكیان بدەین بەسەر ئەوی تردا، ئەمە دەبێتە هۆی دروست بوونی بیری تۆڵە سەندنەوە لای منداڵەكان و ڕق لێبوونەوەی یەكترو تێكچوونی شیرازەی خێزانی و دروست بوونی ڕقو كینە.

و/قادر شادی

چەند خاڵێك دەربارەی پەروەردەکردنی منداڵ

منداڵ هەر لە سەرەتای ژیانییەوە پێویستی بە پەروەردە و فێرکردن هەیە و، بەپێی ڕەفتارەکانی ناو خێزانەکەی کەسێتی بنیات دەنرێت، خێزان جگە لە دایك و باوك گشت ئەندامانی ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە پێکهاتەی ڕۆحیەت و حاڵەت و پەروەردەی منداڵدا، چ جای ئەوەی کە پاڵپشتی دایك و باوکە، لەبەرئەوە چەند خاڵێکی پێویست دەخەینە ڕوو بۆ دایك و باوکانی بەڕێز لەم بوارەدا:

١- سەرنج دانی شوێنگەی منداڵ لە ماڵەوەدا: لەهەموو خێزانێکدا شوێنگەیەکی تایبەتی هەیە و بەچەندێتییەوە بەندە. ئەگەر منداڵێکت هەیە زیاتر ئاگاداری پەروەردە و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و ئەدەبی و، هەوڵ بدە بیخە لەگەڵ منداڵانی تردا و یاری بکەن بەکۆمەڵ، ئەگەر چەند منداڵێ بە هەردوو ڕەگەزەکەیەوەت هەیە، بەیەك چاو سەیریان بکە و خۆشەویستیت بۆیان هەبێ، هەرچەند لەخۆتانەوە نزیك ترین و خۆشەویسترین، بەهەمان ئەندازە پێویستیان بە پەروەردە و فێرکردن هەیە .

٢- گەشە و پەروەردەی گیانی و جەستەیی منداڵ: پێویستە دایك و باوك لە هەردوو بوارەکانی ڕۆحی و جەستەیی کۆشش بکەن بۆ منداڵەکانیان، بەتەنها گرنگی دان بەگەشەی بواری جەستەیی بەرە و سروشتی ئاژەڵی ڕایدەکێشێ و ناگات بە مرۆڤێکی کامڵ بەڵکو پەروەردەی هەست و سۆز و ویژدانی منداڵ یەکێکە لە گرنگترین ئەرکەکانی دایك و باوك.

٣- گرنگی دان بەوێنەکێشان لەیاریە فیکرییەکانی دا: هەوڵ بدە منداڵەکانت ئاشنا بکەیت بەقەڵەم و کاغەز ئەوکاتەی کە دەتوانێت پێنوس

بەدەستییەوە بگرێت. لەپێش چاوی ئەم بە پێنوسی ڕەنگا و ڕەنگ وێنە بکێشە و ڕەنگەکەی و سەرنجی بۆلای وێنەکە و کاغەزەکە ڕابکێشی لەتەمەنی سێ ساڵی بەدواوە ڕێگەی پێ بدرێت وێنە ڕەنگ بکات و ڕەنگەکانی پێ بناسرێت و فێری بکەیت، هەروەها لەچوار ساڵی بەدواوەش لەژێر خواستی ئەو یارییە فیکرەیەکان دابین بکەی بۆی کە گونجاوبێت لەگەڵ تەمەنیدا، ئەڵبەتە سەرەتا ئەرکی تۆیە هاوڕێیەتی ڕێنمونی لەیاریە بیریەکاندا.

٤- خوێندنەوەی پەرتوکی (داستان و چیرۆك): هاوکات لەگەڵ خوێندنەوەی چیرۆك بۆی پێویستە وێنە ڕەنگاو ڕەنگەکانی چیرۆکی ناوکتێبەکە (شی) بکەیتەوە بەدەربڕینێکی شیرین و ئارام و سەرنج ڕاکێش. ڕۆژ بە ڕۆژ منداڵەکەت گەورەتر دەبێ، کتێبی جۆراو جۆری چیرۆك و داستانی بۆ ئامادە بکە کە گونجاو بێت لەگەڵ بیرو تەمەنیدا، خوێندنەوە بۆی لەکاتی خەوهاتنیدا کاریگەریەکی زۆر خراپ جێ دەهێڵێ لەسەر دەروونی.

٥- (گۆڕان) لە ڕەفتاری منداڵدا: ئەگەر منداڵەکەت ڕەفتاری نەگونجاوی لێ دەرکەوت کە جێی پەسەندی خێزان و کۆمەڵگە نەبوو هەوڵ بدە لێهاتوانە ڕێگری بکەی لێی و، ڕەفتارەکەی چاك بکەیت، نابێ کەسێتی بریندار بکەیت بەهۆی تەمێ کردنیەوە (واتە لێدانی جەستەیی)، چونکە هۆکارێك نابێ بۆ گۆڕینی ڕەفتارە ناسازگارەکانی، لەوانەیە ببێتە هۆی زیاتر بوونی ڕەفتارە نالەبارەکانی، بەڵکو بە زمانێکی نەرم ئەم هەڵە یان ڕەفتارە ناشایستەی وەبیر بهێنرێتەوە، لەبەرئەوە هاندان هەندێ جار کاریگەرییەکی زیاتر و باشتری دەبێ لە گۆڕانکاری ڕەفتاری ناپەسەندی منداڵ.

٦- دایك و باوکی پشت و پەنای منداڵن: دایك و باوك هێزێکی لەبن نەهاتووی منداڵن کە بەناونیشانی فێرکارێکی گونجاو دادەنرێت لە ڕەفتار و

شێوازی قسە دەربڕینی منداڵدا. کەواتە ووریابن، مامۆستایەکی باش بن بۆ منداڵەکانتان لە ڕەفتار و شێوازی قسە دەربڕیندا، سەرنجی هەڵس و کەوتی ڕۆژانەی خۆتان بدەن، هەڵە و نالەباری نەگونجانی نەبێت، چونکە بچوکترین خراپی لە (ڕەفتار و قسە) دا کاریگەریەکی بەهێزی دەبێ لە فێر بوونی منداڵدا. لەگەڵ زیادبوونی تەمەن هاوسەنگی (وەرگرتن) ی کاریگەرییەکان وورده وورده کەم دەبێ و منداڵانی دەرەوەی ماڵەوە بە فێرکاری یەکەم دادەنرێت بۆی لەبەرئەوە دەتوانین باشترین فێرکاری ڕۆڵەکەمان بین.

٧- پەیوەندی دۆستانەی نێوان دایك و باوك: ڕێزگرتن، دۆستایەتی و میهرەبانی نێوان دایك و باوك لەگەشەی هەڵس و کەوتی منداڵدا کاریگەرییەکی باشی دەبێ لەسەری. لێك جیا بوونەوە، پشت لێك کردن، بێ ڕێزی و نامیهرەبانی نێوان ژن و پیاو هۆکارێك دەبن بۆ ئازاردانی گیانی ئەو منداڵە لەلایەن ئەو بەد ڕەفتاری و نالەباریانە ، ئاژاوە خێزانییەکان و، پێك هەڵپڕژانی دایك و باوك وە لەکۆتایشدا سەر لەنوێ ژن هێنانەوە و مێردکردنەوە ڕوودەدات خراپی پشت بەستن بەخۆو، ڕاڕایی، دڵ تەنگییەکی فراوانی بەدواوە دەبێت بۆ منداڵ ، دایك و باوکی دڵسۆز لەهەموو کێشەیەکی خێزانی چاوپۆشی دەکەن تا لەڕۆحیەتی منداڵەکانیاندا کاریگەری خراپ جێ نەهێڵێ و تا خێزانێکی کامەران و سەرکەوتوو پێك بهێنن.

وەرگێڕانی : عەلی عەبدوڵڵا عەزیز

سەرچاوە : گۆڤاری (خانوادە سبز)

ئاینده: ژمارە/ ٤١

چۆن منداڵەکەت فێردەکەیت کەجیاوازی بکات لەنێوان (پێویستی و ئارەزووەکانیدا)

کاتێك دایك وەختێکی زۆر لە بازاڕدا بەسەردەبات بۆگەڕان بەدوای جۆرێکی تایبەت لەشتومەکدا باشتر وایە ئەم پرسیارانە ئاڕاستەی خودی خۆی بکات:

١- کەگەڕامەوە ماڵەوە هەردوو دەستم پڕ لەشتومەکە ئەمە مایەی شادی و کامەرانیمە؟

٢- ئایا شتێکی تازە بۆمنداڵەکانم دەکڕم، تەنها لەبەر ئەوەیە هاوڕێکانیان کڕیویانە؟

٣- ئایا دەبەخشم بەلایەنێکی خێرخواز و منداڵەکانیشم فێردەکەم کە بەشداریم بکەن لەوکارەدا؟

٤- ئایا ئەوبڕە خەرجییەی کە لەبەردەستمدایە هەمووی دەبەخشم و منداڵەکانم لەیاد دەکەم؟

٥- ئایا دەتوانم وا لە منداڵەکانم بکەم کە هەست بەشادی وکامەرانی بکەن بەمانەوەم لەگەڵیان بۆماوەیەکی زۆر.. نەك بەکڕینی شتومەکی تازەبۆیان؟

سەرپەرشتیاری ئازیز ئەم پرسیارانە وردبینیەك دەخاتە بەرچاوت تاوەکو نەریتی دارایی وئەورێگایانەی بۆخۆتت داناوە لەخەرجیدا بە باشی ببینیت.

لێرەدا کۆمەڵێك بوار هەیە کە باشتر وایە لەگەڵ منداڵەکانماندا بچینە قوڵاییەوە و فێریان بکەین چۆن ڕەفتاری لەگەڵدا بکەن.. لەو بوارانەش:

١- بازاڕكردن: لەم بوارەدا ئەمە هەندێ خاڵی گرنگو خێرایە:

أ- فێریان بكە جیاوازی چیە لە نێوان پێویستی و ئارەزوودا، لەگەڵیاندا هەندێ ئارەزوو هەندێ پێویستی بنوسە كە حەزیان لەكڕینیەتی، پێش ڕۆیشتن بۆبازاڕ، بێگومان هەمیشە شتومەكە پێویستەكان پێش ئەوانی تر دەكڕدرێت.

ب- پێشبینی ئەوبڕە پارەیە بكە كە پێویستیان پێیەتی وە هەمیشە بڕێكی دیاریكراو دابنێ بۆخەرجكردن.

ج- كاتێك بڕی دیاریكراو تەواوبوو منداڵەكان ئاگاداربكە تاوەكو داوای شتی زیاتر نەكەن.

د- كاتێك دەچیت بۆ بازاڕ بۆ كڕینی شتومەكی ماڵ منداڵەكەت لەگەڵ خۆت ببە تاوەكو فێری هونەری بازاڕكردن ببێت، بۆ نمونە منداڵێكی یەك ساڵ دەتوانێت پارەكە بداتە دەست دوكاندارەكە، بەڵام منداڵێكی پێنج ساڵان دەتوانێ شوێنی كڕینی شتەكان بزانێت، وە دە ساڵانێك دەتوانێت بەراورد بكات لە نێوان باشی وخراپی شتومەكەكاندا.

٢- خەرجكردنی دارایی:

أ- خەرجی هەفتانە بدە بە منداڵەكەت، تەمەنی گونجاو ئەوكاتە دەست پێدەكات كە منداڵ فێردەبێت خۆی پێویستیەكانی بكڕێت، خەرجی تەواوی بدەرێ و چاودێریشی بكە تاوەكو پێویستیەكانی بكڕێت و بڕێكیش پاشەكەوت بكات، وەبیرت نەچێت هەر بڕە پارەیەكی زیادە هاتە دەستت بەشێكی بدە بەمنداڵەكەت.

ب- منداڵەكەت ڕابهێنە لەسەرئەوەی كە خەرجیەكانی دابەش بكات بۆ پارچەی بچوك (بیكاتە وردە) تاوەكو بەدرێژایی هەفتە لێی خەرج بكات، وە سەرنجی ڕابكێشە بۆ ئەو شتانەی كە پێویستە لەو هەفتەیەدا بیكڕێت.

ج- کاتێك منداڵەکەت بە خەرجیەکەی شتێك دەکرێت، خۆی بەدڵی نابێت یان زوو خراپ دەبێت، شتی تازەی تری بۆمەکڕە، تاوەکو ببێتە وانەیەك بۆی.

د- هیچ کات دیاری مانای خۆی لەدەست نادات، بەوەی کە لە هەموو گەڕانو بازاڕو بۆنەیەکدا دیاری و خەلاتێکی بچوکی بۆبکرێت.

هـ- هەمیشە ئامانجی دیاریکراوتان هەبێت چ وەك خێزان یان وەك منداڵەکەت خۆی، بۆئەوەی بڕێك خەرجی کۆبکاتەوە، بۆنمونە کاتێك شتێکی ژوورەکەی دەگۆڕیت با ئەویش بەوپارەیە بەشداریت لەگەڵ بکات.

٣- لیستی پشووەکان:

أ- پشوو دەست پێدەکات و پێویستیەکان دەست بە زیادبوون دەکەن بێگومان خەرجی زیاتریشی دەوێت، لێرەدا پێویستە لیستێك لەگەڵ منداڵەکاندا دابنێیت بۆ پێویستیەکانیان و گفتوگۆ لەسەر هەموو ڕاکان بکەن و، وا لە منداڵ بکرێت واز لەو شتانە بهێنێت کەگرنگ نیە.

ب- کاتێك یەکێکیان داوای شتێکی گرانبەهای کرد پێشنیارێکی بخەرە بەردەم بەوەی داواکاریەکەی بگۆڕێت یان لەگەڵ خوشكو براکانی نرخەکەی دابەش بکەن و بەسەرە بەکاری بهێنن. یاخود خێزان هەمووی بەشداری بکات لەکڕینی ئەوشتەدا کەهەموویان بەکاری دەهێنن.

و/لەیلا عوسمان

ئاینده: ژمارە/ ٧٣

کاریگەری پەروەردە لە خێزانە جیاوازەکاندا

گرنگی پەروەردەکردنی تاك لەوەدا دەردەکەوێت کە دەبێتە یەکەمین بەردی بناغەی ئەو شورا پۆلاینەی کە دەمانەوێت لە ڕێگەیەوە گرەنتی شادمانی و پێشکەوتن بۆکۆمەڵگا دەستەبەر بکەین، کە ئەویش (خێزانە).

هاتنە کایەی بیرێکی پۆزەتیڤ لە (سالاریەتی) خێزاندا هەوێنی پیگەیاندنی کۆمەڵە تاکێکی ساغ و گونجاوە بۆ گەل و وولات، کە هەرئەمانەش لەپاشەڕۆژدا بەر پرسیارێتی هەمان چڤاتی خێزانی لەسەر شان هەڵدەگرن. بۆیە لێرەدا دەمانەوێت کاریگەری هەبوونی هەر جۆرە کاردانەوە و سالاریەتییەك لە خێزاندا کە شوێنەواری تایبەتی لەسەر حاڵەتی فسیۆلۆجی تاکەکان دەبێت ڕوون بکەینەوە لەهەموو مەودا جیاکانی خێزاندا بۆرەهەندەکانی پەروەردە لە:

١. خێزانی ئاسایی: سەرەتا بابزانین بە چ خێزانێك دەوترێت ئاسایی؟ هەموو ئەو خێزانانە بە ئاسایی دادەنرێن، کە وا دایك و باوك و منداڵ و بوونیان هەیە، نەك تەنها بوونێکی مادی، بەڵکو هەموو ئەندامانی خێزان مافی خستنە ڕووی بیرو ڕاکانیان هەیە و توانای ڕەخنەگرتن و ڕاستکردنەوەی هەڵەکان لە ئەستۆی یەکەیەکەی ئەواندایە، وە بە هەموویانەوە ئەرکی پاراستنی چڤاتی خێزانی خۆیان لە ئەستۆ دەگرن.

لەم جۆرە خێزانانەدا سۆز و خۆشەویستی و ڕێزگرتن لە بەرامبەر بوونی هەیە، کارەکانی خێزان لەگەڵیاندا (پرۆسەی پەروەردەکردنیش) زۆر بەباشی بەڕێوە دەچێت و، نەشونما دەکات و تارادەیەکی زۆر باشیش کێشە و گرفت کەمتر دەکرێتەوە، بەهۆی گوێ گرتن لەیەکتر و خستنە ڕووی کێشەکانیان. چونکە کاتێك منداڵ بۆی ڕوون بوویەوە کەوا دایك و باوکی گوێی لێدەگرن و

هەوڵی چارەسەرکردنی کێشەکانیان دەدەن دڵ ئارام دەبێت و حاڵەتی شڵەژان و دڵەڕاوکێ لێی دوور دەبێت و کەمتر لەکاری نێگەتیڤانە نزیك دەبێتەوە، لەم جۆرە خێزانانەدا سەرپەرشتیارو بەڕێوەبردن لە دەستی باوکدایە بەڵام دوای هەڵبژاردنی بۆچوونێکی واقیعی و چارەساز لەلایەن چڤاتی خێزانەوە یان شارەزاترین ئەندامانی خێزانەکەوە، بۆ نەهێشتنی ئەو حاڵەتە سلبیانەی کە زیان بە پیرۆزییەکانی خێزان دەگەیەنێت.

٢. خێزانی باوك سالاریی: ئەمەش ئەو چڤاتە خێزانییە کەوا دەسەڵاتی باوك تیایدا زاڵە بەسەر دەسەڵاتەکانی تری خێزاندا و مافی یاسادانان و بەڕێوەبردنی خێزان بۆ خۆی قۆرخ دەکات، تەنها باوك بۆی هەیە کەوا بڕیاری چۆنێتی ئاڕاستەکردنی ئەندامانی خێزان بدات و لێپرسراوی هەموو گۆڕانکارییەکانی ئەو چڤاتە دەگرێتە ئەستۆ، بەڵام ئەمە مانای (قوامە) ناگەیەنێت کە لە قورئاندا باسی لێوە کراوە ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاء بِمَا فَضَّلَ اللّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُواْ...﴾ النساء: ٣٤

چونکە (قوامە) بۆ پیاوان تەنها ئەرکەو مافێکی تازەی لەخۆ نەگرتووە تا ئەوان بە تاکڕەوی بڕیاری تیا دەربکەن، بەڵکو (قوامە) سەرپەرشتی کردنی خێزانە لەلایەن باوکەوە لەگەڵ پرس و ڕای ئەندامانی تری خێزانیش، ئەگینا تاکڕەوی باوکی لەناو خێزاندا ستەم و زۆرداریی دێنێ و تا ڕادەیەك وا لە منداڵەکان دەکات کە ڕقیان لێ بێتەوەو گوێ بە قسەکانی نەدەن، ئەمەش لە دوو حاڵەتدا دێتەدی، یان ئەوەتا: باوکەکە خۆی حەز بە خۆ سەپاندن دەکات و لەناو خێزاندا کەسانێکی تر هەن کە دەکرێت گوێیان لێ بگیرێت و سود لە بیروبۆچون و ئایدیاکانیان ببینرێ، بەڵام لای باوك ئەمە قبوڵ ناکرێت، حاڵەتی دووەم نەبوونی کەسانێکی شیاو لەناو خێزاندا تا بەشداری سەرپەرشتی کردنەکە

بکات، وەك: دایك یان براو خوشکی گەورە و تێگەیشتوو، کە ئەم حاڵەتەش خێزان بەرەو واقیعێکی دوور لە سۆزو خۆشەویستی دەبات، بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتەش دەبێ باوکەکە هەوڵی خۆ چاکردن بدات و سۆزی خۆشەویستی بەرامبەر منداڵەکان بەکاربهێنێ لەجێی ئەو خۆشەویستییەی دایك کە لەناوچووە بەهۆی مردن یان تەڵاق یان لەبەر توندوتیژی باوکەکە هەستی پێ نەکراوە، ئەویش کاتێ باوك مافی ڕا دەربڕین بدات بە ئەندامانی تری خێزان گەرچی جێبەجێ کردنی بڕیارەکەش لە ئەستۆی خۆیدا بێت، دوای هەڵبژاردنی باشترین هۆکار.

٣. خێزانی دایك سالاریی: ئەمەشیان لەکاتێکدا دێتە دی کەوا خێزان ڕووبەڕووی یەکێك لەم حاڵەتانە ببێتەوە، یەکەمیان: ئامادەنەبوونی باوك یان کەسێکی شیاو کە دەسەڵاتی خێزان پەروەری بگرێتە دەست. دووەمیان: ئەوەیە کە دایکەکە هەر خۆی دەسەڵاتێکی تایبەتی هەیە و خۆی سەپاندووە بەسەر منداڵەکان و تەنانەت باوکی منداڵەکانیش بەبێ فەرمانی خانم پەنجە ناکات بە ئاودا کە ئەمەش هۆکاری زۆرە لەوانە (سادەیی پیاو، کەسوکاری ژنەکە، لایەنگری منداڵەکان لە دایکیان... هتد).

هەروەکو باوك سالاریی سلبیاتی هەبوو دایك سالاریش سلبیاتی تایبەتی خۆی هەیە، گەرچی هەندێ لە ئافرەتان حەز بەم دەسەڵاتە دەکەن و هەرچی ئەوان ڕازی نەبوون ڤیتۆ بەکاربهێنن و ئیدی مێردی داماویش هیچی پێ نەکرێت، بەڵام لە خێزانی دایك سالاریدا کە دەسەڵات لە باوکی منداڵەکان بسەنرێتەوە هەمیشە نائارامی و شڵەژان لەئارادایە، هەمیشە شەڕ و هەرا میوانی ئەو ماڵەیە و بڕیارەکان زۆرجار لە زیانی خانەوادەکە تەواو دەبێت، چونکە بە سەپاندنی دەسەڵات لەلایەن دایکەوە بێبەش کردنی پیاو لەو دەسەڵاتە دەبێتە

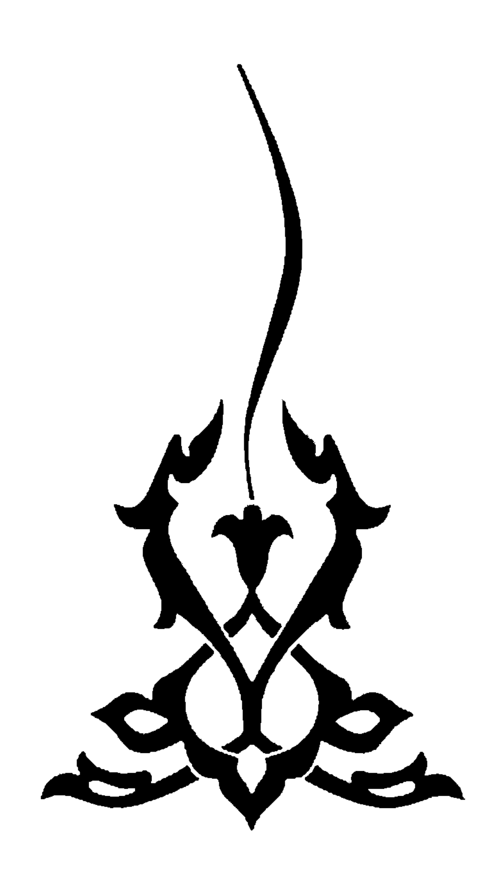
هۆی سوك بوونی بـاوك لای منداڵـەكان و خـەڵكانی تـریش... لـە پاشـانیش منداڵەكان گوێ لـە قسـەی دایكیـان نـاگرن چـونكە: ئـەو تـەنها لـە ماڵـەوە چاودێریان دەكات كاتێ چوونە ئەودیو دەرگای حەوشە ئیتر بێ ئاگایە لێیـان و نازانێت هەڵسوكەوتیان چۆنە، بۆیە لەم حاڵەتەشدا دەبێت دایك مافی بڕیـاردان و جێبەجێ كردن بگێڕێتەوە بۆ خێزان دیارە خێزانیش سەرۆكی هەیە ئەنجومـەنی ڕاوێژكاریش ئەوكاتە ئەویش وە هەر ئەندامێكی خێزان مافی ڕادەربڕینی هەبێت و پارێزگاری بڕیارەكان بسپێرێ بە پیاو كە ئەمەش ئەسڵی قەوامیەتە.

٤ . پەروەردەی منداڵ لە خێزانی چەند ژنیدا: هەبوونی چەند ژنی لـە هـەر خێزانێكدا مانای بوونی چەند خێزانێك دەگەیەنێت لـەو ماڵـەدا، بـوونی چـەند پەیوەندییەكی ئاڵۆزتر و چەند بنەمایەكی زیاتر پێویستە بۆ ڕاگیركردنی سـتوونی خێزانیی لەو خانەوادەیەدا، پایە بنەڕەتەكانی پەروەردە بە باشـی بچەسـپێن و بـە باشی گەشە بكەن، تا خێزانێكی بەختەوەر و منداڵانێكی ئارام و خـاوەن سـۆز و هەستی ڕۆشنبیری پێبگەن.

پیـاو تەحـەمولی بەرپرسـیاریەكی قـورس بكـات بەرامبـەر منداڵـەكان و ژنەكانیشی، ئەو منداڵانەی لە خێزانی چەند ژنیدا (تعدد الزوجات) گەورە دەبن دووچاری گیروگرفتی زیاتر دەبنـەوە تـا منـداڵی خێزانـە ئاسـاییەكان، چـونكە كێشەكانی ئەمان لەدوو ڕەهەندەوە سەرچاوە دەگرێت، یەكێكیان هەبوونی ئـەو كێشە بەردەوامەی كە لە نێوان ژنەكاندا ڕوودەدات و كار لەسـەر پـەروەردەی منداڵەكان دەكات و نائارامی و شڵەژان لە كەش و هەوای خێزانیـدا دروسـت دەكـات، كـەوا لـە منداڵـەكان دەكـات ڕقیـان لەیـەكتر بێتـەوە و گـوێ لـە ئامۆژگاری دایكەكانی تر نەگرن. لایەنەكەی تریش ئەو جیاوازییەی كە زۆرێـك لە پیاوان لەنێوان ژنەكانیاندا دەیكەن و ڕێزی هەنـدێكیان بەسـەر ئـەوانی تـردا

دەدات کە ئەمەش شێوە دایك سالارییەك دەدات بەو ژنانە و بەهۆی سۆزی زیاتری پیاوەکەوە بۆ ئەو سوود وەردەگرێت و هەوڵی زیاتری گەشەپێدانی منداڵەکانی دەدات کە ئەمەش لای پیاوەکە زۆر ئاساییە چونکە خۆی پلە و جێگەی تایبەتی داوە بە دایکیان. ئەمەش رِق و کینە لای منداڵەکانی تر دروست دەکات و دەبێتە هۆی دروستبونی پشێوی و ئاژاوە لەناو خانەوادەکەدا و کێشەیەکی زۆر بۆ سەرپەرشتی خێزان دروست دەبێت کە هەندێ جار چارەسەرکردنی زۆر سەخت و گرانە، یان هەر بێ چارەسەر دەمێنێتەوە.

جا زۆر پێویستە لەسەر ئەو پیاوانەی کە ناتوانن هاوسەنگی خێزانەکەیان بپارێزن، دووربکەونەوە لە هێنانی چەند ژنێك و خۆیان و منداڵەکانیان تووشی تەنگژەو کێشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی نەکەن.





خوێندن و قوتابخانەی منداڵ

چۆن منداڵەکانمان ئامادەی خوێندن بکەین؟

دوای تەواوبوونی پشووی هاوین، سەرەتای وەرزێکی نوێ و ساڵێکی تری نوێی خوێندن نزیك بوویەوە، چەند ڕۆژێکە دەرگای قوتابخانەکان کراونەتەوە و منداڵان و قوتابیانیش بە شەوق و زەوقەوە و نەفەسێکی تازەوە ڕوودەکەنە خوێندگاکان، لەگەڵ ئەو گۆڕانکاریانەی کە ڕوویانداوە و ڕوودەدەن پاش پشودان لە هاوین و سود وەرگرتن و بەشداری کردن لە خول و چالاکییە جۆربەجۆرەکاندا بە هاتنی وەرزی خوێندنی ئەمساڵیش وەکو ڕەورەوەی ساڵانی پێشوو قوتابیان دەچنە قۆناغ و پۆلێکی نوێوە وە زانیاری نوێ فێردەبێت و هاوڕێی تازەش دەدۆزنەوە، هەندێکی سەرەتایانە و دێنە ناو خێزانی دووەمەوە کە قوتابخانەیە پاش قوتابخانەی یەکەم کە ناسراوە بە ماڵ و ئەو چوارچێوەی کە تێیدا دەژی.

ئەوەی مەبەستە لێرەدا ئاماژەی پێ بدەین لەم نوسینەدا بەبۆنەی دەستپێکردنەوەی ساڵی نوێی خوێندنەوەیە، ئەویش ئامادەسازی ئەو منداڵانەیە کە ئەمساڵ یاخود تازە دەچنە قوتابخانە.

ئەوەی گرنگە سەرەتا ئامادەسازی و بەرنامە ڕێژی بۆ بکرێت، منداڵ بەچەند مانگێك زیاتر یان کەمتر پێش چونی بۆ قوتابخانە پێویستە دایك و باوك و بەخێوکەری چەند شتێك بکەن کە ئێستا دێینە سەری و باسی لێوە دەکەین بۆئەوەی منداڵەکەیان بزانێت چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم دۆخەدا دەکات، لەبەر ئەوەی لەلایەك تەمەنی بچوکە و هەموو شتەکان نازانێت یاخود ئاڵۆزن بەلایەوە، لەلایەکی تریشەوە ئەمە قۆناغ و شوێنێکی نوێیە و لەدەرەوەی سنوری ماڵدایە، بۆ ئەوەی بتوانێت قۆناغەکانی خوێندنی بە باشی ببڕێت و سەرکەوتو بێت لەوانەکانیدا و سود وەربگرێت، لەهەموویشی گرنگتر سود و نرخی خوێندن و

قوتابخانە بزانێت هەرلەو سەرەتایەوە دیارە ئەوەش هەموو ئەو ماڵانە دەگرێتەوە کە منداڵیان هەیە و کاتی ئەوەی هاتووە بچێتە قوتابخانە.

سەرەتا دەبێت دایك و باوك باسی قوتابخانە و گرنگی خوێندن لە ئێستاو ئایندەدا بکەن بۆ منداڵەکانیان خوشەویستی قوتابخانە و خوێندنی فێربکەن باسی هەموو ئەو شتانە بکەن کە دێنە ڕێگای و ڕووبەڕووی دەبنەوە فێری ڕەوشت و چۆنیەتی مامەڵەی بکەن لەگەڵ خۆی و دەوروبەری.

پاشان لەڕووی جەستەییەوە خەمیان بخورێت ئامادەبکرێن، پشکنیان بۆ بکرێت ئەگەر نەخۆشییەکیان هەبوو زوو سەردانی پزیشکیان پێبکرێت و چارەسەری تەواویان بۆ دابینبکرێت.

بەکورتی لێکۆڵینەوەی تەواو و ئامادەسازی تەواوی بۆ بکرێت لەو بوارەدا.

خاڵێکی تر کە پێویستە پەروەرشیاری منداڵ زۆر بەهەند وەریبگرێت و کاری لەسەربکات ئامادەسازی ڕۆحیە، منداڵ تا ئامادەی ڕۆحی تێدا نەبێت سەرکەوتوو نابێت، پێویستە چ گرفتێکی هەیە پرسیاری لێبکرێت بە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ چاودێری بکرێت لە گرفتەکانی بکۆڵرێتەوە و هەڵسەنگێنرێت و ڕۆحیەتی بەهێز بکرێت، بزانرێت گرفتی دەرونی نیە وەکو: شەرم کردن، ترسان، هەڵهاتن، تووڕەبوون، بێ دەنگی، زۆر بلێیی، لاساری و دزێوی...هتد.

جگە لەوەش کە گرنگە پێش چونی بۆ قوتابخانە ئەم گرفتانە و چەندانی تر هاوشێوەی ئەمانەی بۆ چارەسەر بکرێت، دەبێت ئەوەش بزانین لەم تەمەنەدا منداڵ کەسایەتی دروست دەبێت و بونیاد دەنرێت لەسەر ئەوەی کە فێری بووە و فێری دەبێت و وەریدەگرێت، پێویستە بەجدی بیر لەخاڵە سلبیەکان بکرێتەوە کار بۆ چاککردنیان بکرێت.

یەکێکی تر لەو خالآنەی کە پێویستە لەبیر نەکرێت و کاری لەسەر بکرێت، لێکۆڵینەوە و ئامادەگی زهنی منداڵەکەیە، نابێت منداڵی زەین کوێر و گەبەن یان کاڵ فامو ئەوانەی مێشکیان ناتەواوە بەهۆی حاڵەتێك و نەخۆشیەکەوە بووبێت یان سروشتی بچنە قوتابخانە، مەگەر ئەوەی چارەسەریان بکەن و ڕزگاریان بکەن لەو حاڵەتانە، چونکە زیان بەکەسایەتی و ئایندە و خوێندنیان دەگەیەنێت، ئەگەر هاتوو نەخۆشییەکی زهنی بەدیکرا لەمنداڵدا نابێت فەرامۆشی بکرێت یان هەروا بنێردرێتە قوتابخانە، جگە لەوەش هەست بەکەمی خۆی دەکات و ئەگەر واز لە خوێندنەکەشی نەهێنێ سەرکەو توو نابێت.

پاش ئەوەی منداڵ ساغ و سەلامەت بوو لەم حاڵەتانە بەدوور بوو یاخود ئامادەکراو چارەسەری گونجاوی بۆ دانرا ئەوسا باشتر وایە بەپێ تواناو گونجان کە ئێستا لەزۆر شوێندا ئاسانکاری کراوە و کەمتر گرفت دروست دەبێت، دایك و باوك و خوشك و برا گەورەی منداڵەکە بەتایبەتی دایکی باسی باخچەی ساوایانی بۆ بکات و بیبات و ناوی تۆمار بکات و هاتوچۆی پێ بکات. ئەڵبەتە پێش چوونی بۆ قوتابخانە بەر لەساڵێك.

و/حسەین ئەدهەم عەلی

ژمارە/ ٨٢

هاندانی جگەرگۆشەکەت بۆخوێندنەوە لەمنداڵیەوە

جیهانی منداڵ ئەو جیهانە ناسك و پڕ لە خەندەیەیە کە دڵی گەورەکان خۆشدەکەن و زەردەخەنە دەخەنە سەر لێوەکانیان خەم و خەفەتەکانیان دەڕەوێننەوە، هەرئەم منداڵە چاو گەشانەن دەبنە پیاو و ژنی دوا ڕۆژو و ئایندەی وولاتیان پێوە گرێدراوە،بۆیە بەقەدەر گرنگی پێدانیان لە پەروەردە کردنو هۆشیار کردنەوەیان ئەوەندە ئایندەی کۆمەڵگا پرشنگدار دەبێت.

یەکێك لە ئەرکە گرنگەکانی باوك و دایك بە تایبەت دایك، هاندانی منداڵە لەسەر خوێندنەوە و خۆشەویست کردنی گۆڤار و پەڕاوەکان.بەڵام ئەوەی جێگەی سەرنجە کەم جار دایکان گرنگی دەدەن بە هاندان و فێرکردنی منداڵەکانیان لەسەر خوێندنەوە تا دەچنە قوتابخانە، ئەویان لە یاد دەچێتکە سەرئەنجام منالەکەیان بە هێواشی فێری خوێندنەوە و نوسین دەبن بە بەراورد لەگەڵ ئەو منداڵانەی پێشتر فێرکراون.

خوێندنەوەی پێش وەختی منداڵ یارمەتی گەشەدانی توانای منداڵ دەدات بۆ بەکارهێنانی ووشە لەکاتی دەربڕینی هەست و سۆز و حەز و ئارەزوەکانی لە سەردەمی منداڵیدا، لەبەر ئەوە پێویستە لەسەر دایك و باوك گۆڤار و پەڕاوی گونجاو هەڵبژێرن بۆ منداڵەکانیان بە تایبەتی ئەوانەی لەگەڵ تەمەن و قۆناغی ئەوان و حەزو ئارەزوەکانیاندا دەگونجێت وە بە زمانی خۆیان دەیاندوێنێت، هەروەها پێویستە چاودێری ئەو گۆڤار و بڵاوکراوانە بکەن کە تایبەتە بە منالان بۆ هەموو تەمەن و قۆناغەکانی منداڵی.

منداڵ لە نێوان سێ بۆ چوار ساڵیدا حەز بەو جۆرە پەرتوك و گۆڤارانە دەکەن کە یاریان تێدایە، هەوەها بە نیسبەت منداڵی ئەم تەمەنەوە خوێندنەوەیان تەنها

بریتی‌یە لە تەماشاکردنی یاریەکان و شێوەکانی ناو پەرتوکەکە، بەڵام ئەو منداڵانەی تەمەنیان چوار بۆ شەش ساڵن حەزیان لەو جۆرە پەڕاوانەیە کە وێنەیان تێدایە و ڕەنگاوڕەنگن و زۆر سەرنجی منداڵان ڕادەکێشن بە شێوەیەك وادەزانن ئەو دیتنانە ڕاستن‌و دەیاندوێنی.

زاناکانی دەروون ناسی جەختیان لەسەر ئەوە کردوەتەوە کەوا پەیوەندی منداڵ بە پەرتەك و گۆڤارەوە لە مانگەکانی سەرەتای تەمەنی‌یەوە دەست پێ دەکات، بۆیە دەبینین گرنگی دەدات بە وێنەی ڕەنگاوڕەنگ و هەڵدانەوی لاپەڕەی کتێبەکان... کاتێك تەمەنی منداڵ دەگاتە شەش ساڵان و منداڵ دەچێتە قوتابخانەوە، ئەوکاتە دەتوانیت هەندێ چیرۆکی کورتی نوسراوی بدەیتێ بەزمانێك کەوا نزیك بێت لە زمانی ڕۆژانە کە قسەی پێدەکات، هەروەها ئەو پەرتوکانەی باس لە ژیانی ئاژەڵ دەکەن لەگەڵ ڕەچاوکردنی نوسینی هەندێك پیت و ووشە لە ژێر وێنەی ئاژەڵەکەدا بە گەورەیی.

هەروەها توێژینەوە نوێکان ئەوەیان سەلماندووە منداڵ لە تەمەنی (١٢) ساڵی‌یەوە گرنگی دەدات بە کڕین و خوێندنەوەی پەرتوك و گۆڤارەکان، ئەم کارەش ڕادەوەستێت لەسەر کەش‌و هەوای ماڵەوەیان یاخود ئەو خوێندنگایەی تیایدا دەخوێنێت، هەندێك کاتیش پێویستە دایك و باوك بە دیاری گۆڤار و پەرتوك بێننەوە بۆ منداڵەکانیان.

بێ‌گومان ئەم هاندان و ڕاهێنانی منداڵە لەسەر خوێندنەوەو گرنگی دان بە پەرتەك و گۆڤارەکان کاریگەریەکی گەورە و زۆری هەیە لەسەر خوڕەوشتی پەروەردەی منداڵ و یارمەتی پێکهێنانی کەسایەتی منداڵ و تێگەیشتنی لە ژیان و گەشەکردنی توانای ئەندێشەی منداڵ دەدات.

لێرەدا پێویستە ئاماژە بەچەند خاڵێکی گرنگ بکەین کە دەبێتە ڕواندنی گیانی خوێندنەوە لە منداڵدا لەوانە.

١- ئامادەکردنی کتێبخانەیەکی بچوك بۆ پاراستنی ئەو کتێبانەی کە پەیوەندیان بە منداڵەوە هەیە لە تەنیشت کتێبخانەی گەورەکانەوە.

٢- سووربونی دایكو باوك خۆیان بۆ خوێندنەوە لەبەر چاوی منداڵەکانیان بۆ ئەوەی ببنە پێشەنگێکی باش بۆ خوێندنەوەیان.

٣- دوورکەوتنەوە لە گاڵتەوگەپ لە کاتێکدا منداڵەکە هەڵەیەك دەکات لە کاتی خوێندنەوەدا، هەروەها بەراورد نەکردنی بە کەسانی تر کە ئەم هەڵەیە و ئەوان باش دەخوێننەوە.

٤- دوورکەوتنەوە لە پێدانی ژمارەیەکی زۆر لە کتێب و گۆڤار بەیەك جار ئەمە دەبێتە هۆی سەر لێشێوانی منداڵ و نەخوێندنەوەی.

٥- دیاری کردنی کاتێکی دیاری کراو بۆ خوێندنەوەی منداڵکەت.

٦- خۆشەویست کردنی خوێندنەوە لای منداڵەکەت هەر لە یەکەم ساڵی تەمەنیەوە لە ڕێگەی چیرۆك و گۆڤاری ڕەنگاو ڕەنگ.

ئا/ چیمەن محەمەد غەریب

سەرچاوە/ تربیة الطفل - الطاهرة

ئایندە: ژمارە/ ٣٦

چۆن منداڵەکەت ڕۆشنبیر دەکەیت؟

وەك دەزانین منداڵان بەهەموو هەست و نەستێکیانەوە پەڕەیەکی سپین لەبەردەم گەورەکاندا، چۆنمان بوێت دەتوانین بیانەخشێنین لە هەموو بوارەکانی (کۆمەڵایەتی، ڕەوشتی،...هتد).

ڕۆشنبیرکردنی منداڵان، هەروەك هەموو بوارەکانی تر ئەرکێکی گرنگی گەورەکانە بەتایبەت دایك و باوك، هەر لەسەرەتای تەمەنی منداڵیەوە، تاوەکو کە گەورەبوو خاوەنی کەسێتییەکی بەهێز و دروست و ڕێك بێت لەناو ژینگەکەیداو ئەندامێکی چالاك و بیرفراوان بێت و لەگەڵ ئەو سەردەمەدا کە تیایدا دەژی ئاشنابێت و نامۆیی بۆنەسازێت لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا، چ لەقوتابخانە یان لەژینگە کۆمەڵایەتیەکانی تر کە منداڵ لە قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنیدا تێکەڵیان دەبێت.

بۆئەوەی منداڵەکانمان خاوەن بیرێکی تازە و سەردەمیانەبن و ڕۆشنبیرو تێگەیشتووبن دەبێت ڕەچاوی کۆمەڵێك خاڵی گرنگ بکەین و هەمیشە و ماندوونەناسانە لەبیری ئەواندا بین:

١- هەر لەسەرەتاکانی تەمەنیەوە فێری نەریتەکانی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا بکەین، وەك (ڕێزگرتن، هاوکاری، خۆشەویستی...) وە تۆوی داخراوی وگۆشەگیری لەناخیدا نەهێڵرێت.

٢- لەسەرەتای چوونە خوێندنگە و فێربوونی خوێندنەوەدا ڕابهێنرێت لەسەر ئەوەی هەموو پەرتوك و پەراوێکی خۆش بوێت و بە هاوڕێی خۆیی دابنێت و بیانخوێنێتەوە بەتایبەت (گۆڤار، چیرۆك، سروودی منداڵان).

٣- وەڵامدانەوەی هەموو ئەو پرسیارانەی کـە دەیکـات بەتایبـەت پرسـیاری زانستی و فکری بەڵام بەشێوەیەکی وا کە لێی تێبگات.

ئەگەر دایك یان باوك نەیتوانی وەڵامی پرسـیارێك بداتـەوە یـان (ئیحراجـی) بۆدروست بوو، وەك (چۆن منداڵ لەدایك دەبێت، خوای گەورە چۆنە...) باشتر وایـە بەهەڵـە یـان درۆ وەڵامـی نەدرێتـەوە، بـەڵکو دەبێـت بەقسـەی خـۆش تێبگەیەنیت کە گەورە بوو گەیشتە تەمەنێکی دیاریکراو ئەوکاتـە وەڵامـی ئـەو پرسیارانە وەردەگرێت.

٤- بەرنامەی تایبەت بۆمنداڵەکەت هەڵبژێرە تاوەکو لـە تەلەفزیۆندا سـەیری بکات، نابێت بواری پێبدرێت کە سەیری هەمووجۆرە فلیم و بەرنامەیەك بکات، دیارە ئەمەش بەقسەی خۆش و بێ لێ توڕەبوون.

٥- بردنە دەرەوەی منداڵ بۆشوێنە گشتیەکان و ئاشنابوونی بەوشوێنانە، وەك (کتێبخانەی گشتی، مۆزەخانەی میللی، هۆڵەکانی وەرزش، هۆڵەکانی شـانۆی منداڵان،...).

٦- بواردان بە منداڵ بۆ یاریکردن لـە زۆربـەی کاتەکانیـدا چـونکە تەمـەنی منداڵی واتە جووڵە و یاریکردن، وە دابین کردنی هەندێك جۆر لـەیاری ئەگـەر هەبوو بەتایبەت ئەو یاریانەی بیری منداڵ دەخەنـە گـەڕ، وەك (ئـەتاری، پلـەی ستەیشن، میکانۆ،...) وە دوورخستنەوەی منداڵ لەو یاریانەی کـە شـەڕەنگێزی تیا دروست دەکات، وەك (دەمانچە، تفەنگ،...).

٧- هەمیشە چاودێری منداڵەکەت بکـە و هـانی بـدە تـاکو لـە قوتابخانـەدا سەرکەوتوو بێت و لـە هاورێکانی و هاوتەمەنەکانی دوانەکـەوێت چـونکە ئەمـە دەبێتە ڕوخاندنی ناخی منداڵ و لەدەستدانی متمانە بەخۆبوون.

٨- هەمیشە كاتێك تەرخان بكە بۆگفتوگۆكردن لەگەڵ منداڵەكەتدا تاوەكو هەرچی بەبیریدا دێت لەپرسیارو كێشەوگرفتی ڕۆژانەی بیلێت و توشی شاردنەوەی دەروونی نەبێت، وە گوێ بگرە بۆ ویست و پێشنیارەكانی بەتایبەت لەوشتانەدا كە پەیوەندی بەخۆیەوە هەیە، وەك (هەڵبژاردنی جلوبەرگو یاری و...)

٩- چاودێری منداڵەكەت بكە تاوەكو لەگەڵ هاوتەمەنەكانی خۆیدا یاری و هاوڕێیەتی بكات چ لەماڵ و چ لەقوتابخانە، تاوەكو بتوانێت لێیان تێبگات و بگونجێ لەگەڵیاندا، وە بوارنەدان بە منداڵ بەزۆر چوونە دەرەوە و تێكەڵ نەبوونی هەموو جۆرە منداڵێك بەتایبەت لە گەڕەكە (میللی)یەكاندا تاوەكو وشەو ڕەوشتی نەشیاو فێرنەبێت.

لەیلا عوسمان ڕەشید

ئایندە: ژمارە/ ٦٦

لەگەڵ خوێندندا، منداڵ پێویستی بەیاری کردنیش هەیە

زۆربەی دایکان و باوکان هەوڵ دەدەن لەگەڵ منداڵەکانیان کە زیاتر لەهەموو کارێك سەرقاڵی ئامادەکردنی وانەکانیان بن، بەڵام دەبێت ئەوەیان لەبیربێت کە منداڵ توانایەکی باشی هەیە نابێت تەنها لەیەك کاردا کۆبکرێتەوە جگە لەوەش وەرزش پێویستییەکی زۆرگرنگە ئەگەر ڕێگری لەمنداڵ بکرێت بۆ نەکردنی یاری و وەرزش هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە هەرگیز یاریکردن کات بەفیڕۆدان نیە، بەڵکو بەسودیشە، چونکە منداڵ لەماوەی یاریکردندا زیرەکی گەشەدەکات و تواناکانی زیاد دەکات و زیاتر فێری داهێنانکاری و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی دەبێت. جگەلەمە یاری سودی تریشی هەیە لەوانە:

١- سودی لاشەیی، ئەو زیرەکیو لێهاتوویەی کە منداڵ فێری دەبێت لەکاتی یاریکردندا بە حەبلێك یان یاریکردن بە تۆپێك و ڕاکردن بەدوایدا بەهەموو لایەکدا دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ تواناو لێهاتوویەکانی ڕێکبخات، بۆ نمونە کاتێك یاریزانێك دەبینێت کە دەیەوێت تۆپێك بخاتە ناو سەللەیەك یان یاریزانێك دەیەوێت نیشانەیەك بشکێنێت ماوەیەك خۆی بۆ ئامادە دەکات. ئەمەش نیشانەی ئەوەیە ئەو یاریزانە دەیەوێت هەموو توانای کۆبکاتەوە بۆ هاویشتنی ئەو تۆپە یان ئەو شتەی بەدەستیەوەیە بۆئەوەی هەڵی بدات و ئامانجی بپێکێت. ئەمەش مانای ئەوەیە ئەو یاریزانە لەئەنجامی یاری کردنەوە فێری ئەوەبووە کە چۆن تواناو هێزی کۆبکاتەوە، بەڵام بەشێوەیەك منداڵ بەهۆی یاری کردنەوە فێری هونەر و داهێنانی تازە دەبێت لەهەرکاتێکدا کە بیەوێت ئەنجامی بدات.

٢ـ سودی دەرونی و سۆز و خۆشەویستی، ئەگەر تێبینی ئـەوەت کردبێـت ئەو منداڵانەی کە یـاری دەکـەن زیـاتر دڵخـۆش و ئاسـودەن لەکەسـانی تـر پەیوەندی هاوڕێیەتی بەئاسانی دەبەستێت بۆیە پسپۆڕان ئامۆژگاریمـان دەکـەن شوێنی گونجاو بۆ منداڵەکانمان دابین بکەین، بۆئەوەی یاری تێـدا بکـەن بـەبێ ڕێگری کـردن لێیـانو هـەموو هۆکـارێکی یـاری کردنیـان بـەپێی توانـا بـۆ ئامادەبکەین، بەتایبەتی زانستی، بەشداریان بکەین لەیاری کردندا.

و/ لاولاو حسێن

ئاینده: ژماره/ ٨٤

چۆن تێگەیشتن لەنێوان منداڵەکانماندا بەدی بهێنین؟

ڕەنگە تۆ لەو دایكو باوكانە بیت كە چەند منداڵێكی گەورە و بچوكت هەبێت لە قوتابخانە، كەزۆرجار لەنێوانیاندا شەڕ و ناكۆكی و ململانێ دروست ببێت و یەك لەدوای یەك شكایەتی خۆیان بێنن بۆ لات، لەم كاتەدا دادوەری كردن لە نێوانیاندا كارێكی ئاسان نییە. بەم هۆیەوە زۆرجار چارەسەرەكەی سەردەكێشێت بۆ ئازاردانی یەكێك لەو منداڵانە، بۆیە هەستێكی ڕقاوی و تۆڵەسەندنەوە لەناخیاندا دروست دەبێت بەرامبەر بەیەكتری، یان هەستێكی تووڕەیی و ئازاری ناخی و بێتاقەتی بەرامبەر تۆی دایك یان باوك دروست دەكات. زۆربەی دایك و باوكان پێیان وایە كە ناكۆكی و شەڕی نێوان منداڵەكانیان لەسەر شتی بێ نرخ پەیدا دەبێت، بۆ نمونە: بەبردنی قەڵەمێك بەبێ مۆڵەت وەرگرتن دەست پێدەكات، سەرەنجام سەردەكێشێت بۆ دووبەرەكی نێوان منداڵەكان، جائەم كردارانە دووبارە دەبنەوە، جێی سەرسوڕمانە كە منداڵان ناتوانن ڕێ لە لاساری و شەڕەنگێزی خۆیان بگرن، هەمیشە بۆ فرسەتێك دەگەڕێن تا لە ئازاردانی خوشك و براكانانیدا بەكاری بهێنن، ئەوەی جێی سەرنجە هەموو منداڵێك دەزانێت چۆن ئازاری ئەوانی تر بدات، یان خاڵی لاوازی ئەوانی تر دەزانێت بۆ نموونە: خوشك لەماڵەوەدا دەزانێت كە براكەی بەشێواندنی كتێبخانەكەی یان جلو بەرگەكانی تووڕە دەبێت، لەبەر ئەوە هەمیشە هەوڵی تێكدانی ئەو شتانە دەدات، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لە ڕۆژێكدا چەند جار هاواربكات و شكایەتی لای دایك و باوكی بكات، براكەش بەو شێوەیە بۆ شتێك دەگەڕێت كە خوشكەكەی پێ تووڕە بكات وەك ئەوەی لەسەر مێزی نانخواردن شوێنەكەی بگرێت یان لەناو ئوتۆمبێلدا، ئایا پێویستە لەم كاتانەدا دایك و باوك چی بكەن؟

لەبەر جیاوازی باری ژیانی هەر خێزانێك لە خێزانێکی تر، ئەستەمە یەك ڕەوشی جێگیر بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەم گرفتو ناکۆکیانە دابنێین، بەڵام دەتوانرێت بە بەکارهێنانی چەند خاڵێکی گشتی لەم بوارەدا تا ئەندازەیەکی باش ئەم گرفتانە چارەسەر بکرێت:

١- بەپێی توانا هەوڵ بدرێت کەلوپەل و پێداویستی منداڵەکان سەربەخۆبن تا ناچار نەبن لە شتومەکە هاوبەشەکان سودوەربگرن، چونکە زۆر لە منداڵەکان لەگەڵ بەرامبەریاندا یەکناگرنەوەو ناکۆکی و کێشە لەنێوانیاندا دروست دەبێت.

٢- باشتر وایە لەکاتی ئەنجامدانی کارە تایبەتیەکانی خۆیاندا تا دەکرێت لەیەکتریەوە دووربن، بۆئەوەی نەتوانن لەکاری یەکتریدا خۆیان هەڵقورتێنن، لەهەمانکاتدا دۆزینەوەی ئیش‌وکار بۆیان و خەریککردنیان بەچالاکی جۆراوجۆر لەکاتو شوێنی جیاوازدا، ئەمەش ڕێدەگرێت لەململانێ و ناکۆکی نێوانیان.

٣- لەکاتی شەڕ و ناکۆکیاندا وا باشترە هەوڵبدەیت گوێبیستی خواستەکانی هەردولا بیت بێلایەن بین لە بەرامبەر کێشەکاندا و بێ جیاوازی کردن لە نێوانیان کوڕو کچدا، یاخود لاواز و بەهێزدا دادوەری ئەنجام بدەین.

٤- هەوڵبدرێت منداڵەکان لە ماڵدا مافیان یەکسان بێت، هەرکەسە و بەپێی ئەندازەی پێویست و بەپێی تەمەنیان خواستەکانیان لەماڵدا بۆ دابینبکرێت.

٥- یەکێك لە باشترین ڕێگاکان بۆ کۆتایی هێنان بە ناکۆکی نێوان منداڵەکان ئەو شتانەی کە پێویستە لە نێوانیاندا دابەش بکرێت ئەوەیە داوا لەیەکێك لە منداڵەکان بکەیت لەژێر چاودێری ئێوەدا بەشێوەیەکی یەکسان ئەو شتانە دابەش بکرێت پاشان بەمناڵێکی تریان بڵێیت کام لەم دابەش کردنەت پێ باشە بۆ تۆ.

و/ شاهۆ عومەر عارف



پەروەردەی منداڵ

لە چەند بوارێکی جیادا

چۆن منداڵی بەخشندە پەروەردە بکەین

کاتێك کە تایبەتمەندی منداڵێکی بەخشندە دەگێڕینەوە کە زۆر لێبووردە و بەخشندەیە کەلوپەلو کەرەستەی یاری کردنی خۆی بەدەست هاوڕێکانیەوە دەدات و هاوکاریان دەکات لەوانەیە ئەوە بە بیری هەریەك لەئێمەدا بێت کە منداڵی بەخشندە لەسەرو ئەمانەوەیە چونکە لەگەڵ ئەو سیفەتەشدا ئەم کارەش ئەنجام دەدات، ئەگەر بەهاوەڵێکی یان دراوسێیەکی تازە ئاشنابێت ئەوا خێرا خۆی پێ دەناسێنێ و لەگەڵی یاری دەکات و باسی خۆی بۆدەگێڕێتەوە، هەر شتێکی هەبێت بۆی دەهێنێت بەڵام بە پێچەوانەوە منداڵی خۆویست هەموو شتێکی لەخزمەت خۆیدایە و زۆر خۆی نزیك ناکاتەوە و تەنها یەك ڕێگا دەبینێ ئەویش چاودێری کەلوپەلی یاری کردنەکەیەتی کە نایدات بەدەست منداڵی ترەوە و هەروەها خۆی بە گەورە دەزانێت و لەبەرزترین ئاستدا بیردەکاتەوە هەر بۆیە حەزدەکات بەبێ پرس هەر کارێك بیەوێت بیکات یان لەدەستکاری کرنی شتی ماڵەوەیان یان لەشتی هاوڕێکانیدا هیچ کەس لێپرسینەوەی لەگەڵدا ناکات وە هەر کارێك بۆ یەکێك ئەنجام بدات ئەوا جێگەی پرسیارە.

منداڵ پێش ئەوەی پێ بگرێت:

منداڵ لەم تەمەنیدا ئەوشتەی یاری پێدەکات هیچ کات نایدات بەدەست منداڵی ترەوە وە یاری لەگەڵ ناکات، ئەگەر یاریشی لەگەڵ بکات ئەوە یارییەکانی بە ئەوەی بەرامبەری نادات، توند دەیانگرێت بەدەستیەوە یان لەپەنای خۆیدا دایان دەنێت چونکە عەقڵی بەوە ناشکێت کە منداڵەکەی بەرامبەریشی ئەوەی دەوێت چونکە لەم تەمەنەدا کەرەستەکانی یاری کردنی خۆی خۆش دەوێت و حەز بەوە دەکات تەنها خۆی یاریان پێ بکات نەك منداڵی تر، بەڵام

لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر دوو منداڵ لەم تەمەنەدا لەلای یەك بن ئەگەر یەکێکیان بگری ئەوی تر هەوڵی ژێرکردنەوەی دەدات یان لەپەنایدا بەغەمباریەوە دەوەستێت وەك هاوغەمیەك بۆی.

منداڵ پێش چوونە قوتابخانە:

پێش ئەوەی منداڵ بچێتە قوتابخانە کەم کەم خۆویستی لەکەنار دەنێت بۆ وێنە: ئەو شتەی کە دەیکڕێت بەشی هاوەڵەکانی دەدات یان یاریەکانی دەکات بەدوو بەشەوە پێکەوە لەگەڵ هاوڕێکانی یاری دەکات بۆئەوەی هاوڕێکەشی بێبەش نەبێت لەیاری کردن، بەڵام ئایا ئەم کارە بەخشندەییەی منداڵ وا دەکات کە سەرکەوتووبێت؟ بێگومان بەڵێ سەرکەوتوو دەبێت چونکە هێشتا تەواو تێنەگەیشتووە ماویەتی بەڵام منداڵ لەم تەمەنەدا هاوکاری خەڵکی دەکات نەك بە بەردەوامی بەم شێوەیە بێت کە بەخشندەیە چونکە ئەو دەیەوێت کەبزانێت ئەم هاوکاری کردنەی لەگەڵ دەوروبەردا چ سودێکی هەیە کە خووی پێوە بگرێت.

ئەو منداڵانەی کە تازە دەچنە قوتابخانە:

منداڵ لە تەمەنی چونە قوتابخانەیەوە شیاوی ئەوەیە کە بتوانێت بیربکاتەوە ئەو کارانەی کە دەیکات دەرکیان پێ دەکات جا ئەو ڕەفتارانەی کە منداڵ دەیکات چ لەماڵەوە یان قوتابخانە بێت چاو لەکەسانی دەوروبەری خۆی دەکات و دەیانکات بەسەر مەشق بۆخۆی بۆیە دەبێت کەسانی میهرەبان و ڕەفتار جوان بەسودبن بۆیان چونکە نمونەی ئەوان وەردەگرن.

منداڵ لە تەمەنی (١١) ساڵ بەرەو ژوو واتە (نەوجەوان):

لەم تەمەنەدا خۆویستی و نیگەرانی هەستکردن بە بێزاری و شڵەژان و دەرك کردن بەهەندێك شت پێشتر هەستی پێ نەکردووە یان لەلای گرنگ نەبووە، ڕوودەدات لەناو مێرد منداڵاندا کە تەمەنێکی زۆر حەساس و ناسکە چۆنێتی

مامەڵە کردن لەگەڵیاندا بەشێوازێکی جوان کاریگەری زۆری دەبێت لەسەر کەسایەتی منداڵ بە درێژایی تەمەنی هیچ منداڵێك خۆویست نیە مەگەر خێزانەکەی ئەوە بخوازن کە وابێت واتە بەو شێوەیەی کە دەیانەوێت پەروەردەی بکەن، بەرچاوکردنی ئەم چەند خاڵە دەتوانیت کەسایەتییەکی باش پەروەردە بکەیت:

١- منداڵ کاتێك دەتوانێت بەخشندە بێت کە پەروەردە بکرێت لەسەر ئەوەی کە مەبەستە لەسەر فیداکاری و میهرەبانی.

٢- منداڵ دەرباز بکرێت لەو خوو عادەتانەی ناو کۆمەڵگا کە بەرادەیەك بەرەو بەرزبوونەوە دەڕوات، کە لەوکاتەدا منداڵ چاودێری بکرێت لەلایەن دایك و باوکەوە کاتێك کاریگەری خراپی لەسەر منداڵ دەبێت.

٣- ئەگەر دایكو باوك لەخۆبووردەییان هەبێت بەرامبەر بەیەکتر لەناو ماڵ و خێزاندا ئەوا کەشێك دەسازێنن بۆئەوەی کە منداڵەکانیان ئەم سیفەتە هەست پێبکەن و پەیرەوی بکەن .

٤- گرنگ نیە منداڵ لەچ ئاستێکی تەمەنیدایە، بەڵکو گرنگ ئەوەیە دایك و باوك ئەو ئەرکە بەجێبهێنن کە منداڵێکی بەخشندە و میهرەبانیان هەبێت و سودمەند بێت بۆکۆمەڵگا، بۆئەمەش دەبێت پێش چوونە قوتابخانە وا ڕابهێنرێت.

٥- منداڵ فێری هەندێك لەو ڕەفتارانە بکرێت وەك ئەوەی دیاری پێشکەش بە هاوڕێکەی یان منداڵی میوانەکەیان بکات بۆ ئەوەی خۆشەویستی لەنێوانییاندا دروست بێت.

٦- کاتێك دایك و باوك دەزانن کە منداڵێکیان ئەوەی هەیەتی بەشی براو خوشکەکەی تری نادات دەتوانن نارەزایی دەربڕن لەسەر ئەو کردارەی بۆ ئەوەی هەست بکات کە کارێکی باشی نەکردوە.

٧- هەمیشە سوپاسی منداڵەکەت بکە لەسەر ئەوەی کە کارێکی باش ئەنجام دەدات یان لەگەڵ کەسێکدا چاکە دەنوێنێت، ئەگەر بکرێت جارجار دیاری یان وتەی جوان بەکار بهێنرێت لە بەرامبەریدا.

هاودڵی و دەربڕینی ڕاز بۆمنداڵانی گەورەتر:

کاتێك کە منداڵ چووە قوتابخانەوە زیاتر چاوکراوە دەبێت زوو عەقڵی بەشتەکانی دەوروبەری دەشکێ و هەست بە کێشەی ڕۆژانە دەکات و پرسیاری لا گەڵاڵە دەبێت بۆیە پێویستە دایك و باوك دەرگای گفتوگۆی بۆ واڵا بکەن، بەڵام دەبێت ڕەچاوی تەمەنی بکرێت و بەگوێرەی تێگەیشتنی وەڵامی بدرێتەوە.

جەخت کردنەوە لەسەر ئەم خاڵانە بۆی:

١- بەکاری بەخشندەیی وگیانی هاوکاری کردن لەگەڵ خەڵکیدا ئیشارەت بکە.

٢- با ئەوەی لەلا ڕوون بێت کە لەخۆبوردن و چاکەکردن لەگەڵ دەوروبەردا کارێکی نوێ نیە ئەو بیکات بەڵکو پیشەی خێزانەکەیان بووە.

٣- کاتێك بۆکارێکی باش دەچیت لەگەڵ خۆتدا ببیە با لەسەر چاکە ڕابێت.

٤- کاتی تەواوی بۆدابین بکە بۆگفتوگۆ لەگەڵیدا .

٥- بائەو هەستەی لا دروست بکەین کە ڕازی دڵی خۆیت بۆباس بکات لە تەواوی ساڵەکانی تەمەنیدا ئەمە کاریگەری زۆری دەبێت بەتایبەتی بۆچارەسەری کێشەکان، کاتێك کە منداڵ فێر بوو هەموو شتەکانی لای دیك و باوکی بڵێت ئەوکاتە دەبنە دڵسۆزی یەکتر، هەگبەی خۆشی و ناخۆشیەکانی یەك دەبن.

چەند تایبەتمەندیەکی منداڵی بەخشندە:

١- ئەوان هەستی ئەوەیان لا دروست دەبێت کە لە ژیان ڕازی بن.

٢- هەموو کەسێك لە ژیاندا بیر لەوە دەکاتەوە کە گەورە بژی و سەربەرز بێت ئەوان ئەوەش دەخوازن.

٣- هەست بە لێپرسراویەتی دەکەن و لە خۆیان ڕادەبینن کە هاوکار و یارمەتی دەری یەکتربن.

٤- ئەوان ئاگایان لەخەڵکی تر دەبێت و بە تامەزرۆییەوە ئەو کارانەیان بۆ دەکەن کە بەتەمای ئەوانن.

و/ فاتمە ئەدهەم

سەرچاوە/گۆڤاری زن روز

ئاینده: ژمارە/ ٦٩

چۆن ویستی منداڵەکانمان بەهێز بکەین؟

ویست یاخود ئیرادە هێزێکی شاراوەی گەورەیە لە مرۆڤدا کە خوای گـەورە پێی بەخشیوە، وەکو زۆرێك لەسیفاتەکانی ئادەمیزاد لە جوجوڵو چالاکیەکانیدا بەرجەستە دەبێت، مەرجی ژیـان و بەشـێکی گەورەیـە لەتـەواوکردنی مرۆڤـدا، ئیرادەیـەکی پـاك و بـەهێز لەتایبەتمەندیـەکی دولایەنـە پێکهـاتووە کـە لـەژێر کاریگەری جیهانبینی و پایەکانی خورەوشتی مـرۆڤ و ویسـتەکانیداو ئەوشـتانەی شایستەی مرۆڤن بەشوێن مەبەستیدا دروست دەبێت، تەواوکەری پەیدادەکات.

هەموو مرۆڤێك خاوەنی ویست و ئیرادەی خۆیەتی، دەبێتە بەشێك لە کیان و بوونی، دیارە ئەمەش ڕێژەیە و لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تـر جیـاوازی هەیـە و کەم تا زۆریشی هەیە. ئەوەی لێرەدا مەبەستە لەسەری بڕۆین پەی بردنە بەویست و ئیرادەی منـداڵان و چـۆنیەتی پـەروەردەکردنیان و لـەبارهێنانیان لەسـەر ئـەم چەمکە. دیارە منداڵیش هیچی کەمتر نیە لە گەورەکان و خاوەن ویستی تایبـەتی خۆیەتی، بۆ زیاتر ڕونکردنەوە لەسەر دەرخستنی ئیرادەی منداڵ بـەم چـەمکانەی لای خوارەوە ئاماژەیەك دەدەین:

١- بونی مەبەستی دیاریکراو.

٢- هەوڵ و کۆششکردن بۆ پاراستنی ئەو مەبەستە.

٣- ئامادەسازی منداڵان لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی کێشەکاندا لەبەرخاتری سەرخستنی بەو مەبەستەی کە دەتەوێ.

٤- ئامادەکردنی منداڵ لەبەر خۆخستنە دواوە.

٥- ڕێکخستنی منداڵان لە خۆپەرستی.

٦- ئامادەسازی منداڵ لەکارتێکردن.

ئافرەتێك دەیوت: کچەکەم بەهیچ شێوەیەك سەبر و ئارامی نیە، بۆ هەموو ویست و داخوازیەکانی دەگری، سورە لەسەر قسەی خۆی سەرەنجام من ڕازی دەکات و تەسلیمی خۆیم دەکات و دەگات بە ئامانجی خۆی. لە شیکردنەوەی هەڵسوکەوتی ئەم منداڵەدا بۆمان دەردەکەوێت کە دایك لەکاتی خۆبەدەستەوەداندا زیانێکی پڕنەکراوەی بە منداڵەکەی گەیاندووە، تێیدا یەکێك لەگرنگترین تایبەتمەندی پەیوەست بەئیرادە کە لێرەدا ئارامگرتنە لەناوی بردووە.

ڕاستەقینە ئەمەیە کە ئیرادە نەتەنها ویستی سەرکەوتنە، بەڵکو زاڵبوونیشە بەسەر نەفسی خۆپەرستیدا، ئەگەر منداڵ بیکاتە عادەت هەمیشە خواستەکان بخاتە بابی پراکتیکی و ئەنجامدانەوە، هیچ کات نابێتە خاوەن ئیرادەیەکی بەهێز، پێویستە منداڵ وا فێربکرێت کە لەبەرامبەری خۆی مەبەستێك دیاری بکات و بە خۆڕاگریەوە هەنگاوی بۆبنێت. ویستی لێپرسراوێتی لە منداڵ لە ئەندازەی گونجان پێویستە هەر لەسەرەتای ژیانەوە دەستپێبکات.

بەداخەوە زۆرێك لە دایك و باوکان لەباتی منداڵەکانیان کارەکانیان بۆئەنجامدەدەن، تەنانەت ئەو کارانەش کە منداڵ خۆی دەتوانێت بە ئەنجامیان بگەیەنێت، لەم حاڵەتەدا منداڵ ناتوانێت بەهیچ شێوەیەك خاوەن ویست و ئیرادەی خۆی بێت، دەبێتە کەسێك بەدەر لەبیرو باوەڕی بەهێزو تاکێکی بەتوانا.

بۆ بەهێزکردنی ویستی منداڵ پێش هەموو شتێك دەبێت بە ڕێگایەکی بەهێز و تۆکمە و بەرنامەڕێژی ئاشنای بکەین، بەجۆرێك کەوا کاتی نانخواردنی و خەوتن و سەیرکردنی تەلەفزیۆن و یاریکردن و چوونەدەرەوەی دیاریبکرێت، ئەم بەرنامە ڕێژییە ژیانێکی تایبەتی و خوڕەوشتێکی پەیوەند بە ویستیەوە دیاریدەکات، لەسەر باوك و دایك و بەخێوکەری منداڵ پێویستە هەر لە سەرەتای دەستپێکردنی ژیانی تایبەتی منداڵەکەیان کەسایەتی و چەمکی مرۆڤناسی پێ ئاشنا و شارەزا بکەن

تابتوانن ئەوەی لەسەری پێویستە ئەنجامی بدات و ئەوەی پەیوەندی بەوەوە هەیە بەجوانی پێی هەڵسێت و بزانێت چۆن مامەڵە لەگەڵ خۆی و دەوروبەری دەکات. بۆ تەواوکاری ویستی منداڵ دەبێت ئامادەی بکەین بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداو و کێشەکان و ئەوانەی دەبنە مایەی ترساندن و بێهێزی و ترسنۆکی و لاوازی و... هتد منداڵ.

بۆ زیاتر بەهێزکردنی ئیرادەی منداڵ پێویستە دایکان و باوکان ئەم چەند خاڵە بەهەند وەربگرن و لەنێو هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی دوولایەنەدا ئەنجامی بدەن، بە بەرنامەڕێژی و لەسەرخۆیی پیادەی بکەن:

١- ڕەفتاری دایك و باوکانە لەگەڵ منداڵەکانیان پێویستە لەسەر بنەمای یەکتر خوێندنەوە و لێك تێگەیشتن بێت.

٢- ڕاستگۆیی بکەرە پیشەت بەرامبەری، هەر بەڵێنێکی پێدەدەیت بۆی جێبەجێ بکە بەپێی توانا.

٣- منداڵەکەت ڕابهێنە لەسەر ئەوەی کەلوپەل و پێداویستیەکانی بخاتە ژێر چاودێری و ئەوەی پەیوەندی بەوەو هەیە بیپارێزێت و نرخی بزانێت.

٤- سەربەخۆیی لێزەوت مەکە و بواری بدەرێ.

٥- بە ئەندازەی لێوەشاوەیی و توانایی لێپرسراوێتی پێ بسپێرە.

٦- هەستی یارمەتیدان و هاوکاری تێدا بەرپابکە و فێری بکە.

٧- بەرنامەڕێژی بۆبکە و ڕۆژانە بەرنامەی بۆ دابنێ و پشتگوێی مەخە و بێئاگا مەبە لە هەڵسوکەوت و کاروباری ڕۆژانەی.

و/ حسەین ئەدهەم عەلی

سەرچاوە/گۆڤاری خانوادە.

ئایندە: ژمارە/ ٧٤

چۆن منداڵەکانمان بپارێزین لەڕەوشتە زیان بەخشەکان

ئەو ڕەوشتانەی کە منداڵان لە سەرەتای تەمەنیانەوە فێری دەبن و خووی پێوە دەگرن:

– پەنجەمژین:

هۆکارەکانی:

١– سەرقاڵی دایك و باوك بە ئیش وکاری ڕۆژانەوە و دووریيان لە منداڵەوە کاردەکاتە سەر جۆری پەروەردەکردن و کەمی سۆز و خۆشەویستی، ئەمەش کاریگەری خراپی هەیە لەسەر منداڵ و فێری خوی خراپی دەکات و وای لێدەکات پەنا بەریتە بەر چەند شتێك کە بەهۆیە هەست بە جۆرێك لە ئارامی و خۆشی بکات، یەکێك لەوشتانەش پەنجەمژینە کە وا لە منداڵ دەکات هەست بە تەنهایی و دووری دایك و باوکی نەکات.

دەرکەوتووە کەوا سەری پەنجە زۆر هەستیارە و زۆرترین مادەی هەستکردنی تیادا کۆبووەتەوە،کاتیك کە منداڵ پەنجە دەخاتە ناو دەمیەوە جۆرە حەوانەوەیەك بۆ منداڵ دروستدەکات.

٢– ئەگەر دایك منداڵ لەشیری خۆی بێبەش بکات و شیری دەستکرد (قوتو) بدات بە منداڵ ئەوا ئەو منداڵە پەنا دەباتە بەر مژینی پەنجەکانی بۆ ئەوەی جێگەی سۆز و خۆشەویستی دایکی بۆ بگرێتەوە.

٣– زۆرجاریش هۆکاری بۆماوەییە واتە لە دایك یان باوکەوە بۆی ماوەتەوە.

٤- لەناو خێزانە هەژارەکانیشدا لەئەنجامی تێر نەخواردنی منداڵ لەو خواردن و شیرەی دەیدرێتێ وای لێدەکات کە پەنا بەرێتە بەر پەنجەمژین بۆ بیرچوونەوەی برسیەتیەکەی.

ئەوەشمان لەبیر نەچێت کە منداڵ لەسکی دایکیدا پەنجە دەمژێت بەڵام ئەم حاڵەتە زیانی نیە، چونکە لەرێی مژینی پەنجەیەوە منداڵ رێگە دەدات بەچوونە ژوورەوەی شلەی (ئامونیاتیل) کە لەناو رەحمدایە کە لەرێگەی ئەوە کۆئەندامی هەرس دەکەوێتە کار و دوای منداڵ بونیش منداڵ ئامادەبووە بۆ شیر خواردن لەرێی ئەو مژینەوە.

بۆ بەرگری کردن لەم حاڵەتە پێوستە لە دوای لەدایکبوونی منداڵ خێرا شیری دایکەکەی بدرێتێ، وەك هەمووشمان دەزانین کە پێش هاتنی شیر ژەك هەیە بەڵام دەبێت بدرێت بە منداڵەکە تاشیری تێدێتو دروبێت لەپێدانی مەمکە مژەو شیری قوتو.

- هەناسەدان بەدەم:

هۆکارەکان:

بەلای یەکەمەوە دەگەرێتەوە بۆ هۆکاری بۆماوەیی، یان لەوزەتێنی منداڵە ئاوساوە، یان گۆشتی زیادە لە لوتی منداڵدا دروست بووە، هەندێ جار خواربوونی ئێسقانی لوتیش کاریگەری هەیە لەسەر هەناسەدان بەدەم.

هەریەك لەم حاڵەتانەی کە باسکرا کاردەکاتە سەر ماسولکەکانی سەرەوەی دەمی منداڵ و وای لێدەکات کە پوکی سەرەوەی منداڵ بەرەو پێشەوە برِوات و دواتریش بەهۆی پەنجە مژینەوە ددانەکان بۆشاییەکی زۆر لەنێوانیاندا دروست دەبێت و رێ لەگەشەکردنی ددانەکات دەگرێت، یان دەبێتە هۆی جوت نەبوونی ددانەکانی سەرەوە لەگەڵ ددانەکانی خوارەوە.

چارەسەر:

گرنگترین شت دیاریکردنی حاڵەتی منداڵەکەیە، کە ئایا بۆچی لە دەمەوە هەناسە دەدات، کێشەی لە ڕژێنەکاندا هەیە یان گۆشتی زیادە لە لوتیدایە، پاشان بە زووترین کات چارەسەر بکرێت، وە ئەگەر هەست بە نارێکی ددانەکان کرا ئەوا پێش تەمەنی شەش ساڵان لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە چارەسەر بکرێت.

بۆ ڕێگرتن لەهەموو ئەم حاڵەتە نائاساییانە ئەرکی سەرشانی دایك و باوکە کە زیاتر لە منداڵەکانیان نزیك ببنەوە تا منداڵەکانیان هەست بەسۆزو خۆشەویستیان بکەن و پەنا نەبەنە بەر هەر حاڵەتێکی نائاسای کە زیان بە منداڵەکە بگەیەنێت، هەوڵبدرێت کە کاتێکی کەم لە دایەنگادا بمێنێتەوە و زیاتر لەسایەی سۆزی دایك و باوکیدا بژین تا بۆشایی لە ژیانی منداڵدا دروست نەبێت.

دایکی شاد

منداڵ تێڕوانینی بۆخۆی هەیە

منداڵ تێڕوانینی بەردەوامی بـۆ خـۆی هەیـە، هەرئـەم قۆناغەیـە وا دەکـات هەندێك گۆڕانی بنچینەیی لـە قۆناغەکانی داهاتوویدا بنیاد بنێت، لـەو ڕووەی یەکەمین قۆناغی گەشەیەتی گەر تێڕاونیەکانی لە لای خـودی خـۆی مابێتـەوە، یاخود دەوروبەر پێی ئاشنابن فراوانترین هەمی هەیە بە مەبەسـتی ڕازیکـردن و خـۆ ناسـاندنی بـە دەوروبـەر، ئـەم فراوانیـە زۆر بـە ئاشـکرا لـە وتـە و کاروکاردانەوەیدا دەبینێت، هەڵبەت پاکی و سافی لێی چـاوەڕوان دەکرێـت بەهۆی ئەوەی سەرەتای ڕووبەڕوو بونەوەیەتی لە خێزان و لە کۆمەڵگا.

زۆربەی منداڵان بەشێوەیەکی باش و جوان لـە خۆیان دەڕوانن بە مـەرجێك ئەو منداڵە لەلایەن گەورەتر لـە خۆی و بەرپرسـانی یەکەمیـەوە ڕوو بـەڕووی حاڵەتی دەرونی و جەستەیی نەبوبێتەوە لـە نێو گۆمەڵگا داخراوەکان زۆربـەی کات دەوربەر ڕاستەوخۆ یاخود ناڕاستەوخۆ بە ویستراوی یان بە نەویسـتراوی بەشدارن لـە ئاستی تێڕوانیەنەکانی منداڵان پێدەچێت لـە ڕێی هەندێك کەسـانی ناشارەزاوە ڕێگەی تێڕوانیەنەکان بنەبڕ بکرێت و تێڕوانینەکان بڕیار بـدرێت و بشێوێندرێت کە زۆربەی کات ئەو تێڕوانیەنەی بۆی دروست دەکرێت نەشیاوە چونکە بەویستی بیرکردنەوەی ئاستی تەمەنی خۆی نیە.

هەربۆیە لـە زۆربەی منداڵـدا دارمـان و خـەمۆکی دروسـت دەکـات و وا دەکات منداڵان ڕەشبینانە و بە هەڵپە و تێکچون و بە چـاوی کـەم لـە خـۆی بڕوانێت، بەردەوام بوونی ئەم حاڵەتەشە وا دەکات لـە قۆناغەکانی داهاتووشدا لابەلایی دروست بێت لـە تێڕوانیەنەکانیدا هەمیشە کەسایەتیەکی لاواز و بێهێز

بێنێته گۆڕ، لێرەدا ئاماژە بە سێ لایەنی بنەڕەت دەکەین کە کاریگەرن لەڕووی تێڕاونینەکانی منداڵەوە.

١- ئەوهۆکارانە چین کە وا دەکات منداڵ تێڕوانینی باش و جوانی بۆ خۆی هەبێت.

٢- پێویستە تێڕوانینەکانی منداڵ جیابکرێتەوە لەگەڵ کاروکاردانەوەی.

٣- ئەوڕێگایانە چیە کە وا دەکات گەورەکان و دەوروبەر بەشدار نەبن لە تێڕوانیەکانی منداڵدا، ڕێنمایی و ئامۆژگاری لە بەرەنجامی کردەوەکانی جیابکرێنەوە لەگەڵ بەشداربوون و بڕیاردان لە تێڕوانینەکانی زۆرینەی ناوەڕۆکی ئەم سێ خاڵە پێکدێت لەوەی تاچەندێك دایك و باوکی منداڵ وشیارن بە هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ منداڵەکانیان لە ڕووی پێدانی مافە سەرتاییەکانیان لە ڕووی مادی و مەعنەوییەوە جیاوازی لەگەڵ نەکرێت لە ڕووی بیرو ڕاکانی لە نێوان خوشك و براکانی بەو واتایە ڕێز لە هەست و بۆ چونەکانی بگیرێت لەکاتی دەربڕین و قسەدا، بەو واتایەی قسەی پێ نەبڕدرێت و ڕووی تێبکرێت و لە هەندێك حاڵدا بەشداربێت و ڕای وەربگیرێت، لە هەر مانایەکی ناحاڵێ بوندا ڕوونکردنەوەی بۆ بکرێت و وەڵامی پرسیارەکانی بە ئاسانی بدرێتەوە، لەکاتی کردەوەیەکی نەگونجاودا یان ڕووداوێك بەسەریدا دێت ڕێنمایی و ئامۆژگاری بکرێت وە بەپێچەوانەوە سزای نەدرێت و قسەی نەشیاو و ناوناتۆرەی لێ نەدرێت، هەرکات کێشەیەکی هەبوو بە نهێنی بە تەنها لەلای خۆی نەمێنێتەوە بەڵکو پێویستە دانەبڕێت لە دایك و باوکی بەهەمان شێوە کێشەکانی دایك و باوکی نەخرێتە بەرگوێی، هەوڵی بەشداریکردنی بدرێت لە بۆنە و جەژن و ئاهەنگدا، ئاسانکاری بۆ بکرێت لە چونەدەرەوە و پەیداکردنی هاوڕێی بەپێی تەمەنی، ساڵانە ئاهەنگی یادی

لەدایکبوونی بۆ ئەنجام بدرێت بەپێی توانا، گەر میهنەیەکی هەبوو پەرەی پێبدرێت و گەشەی تێدا بکات، یاخود بخرێتە بەرکارو بەتاڵیەکانی جگە لەکاتی پشو بۆ پڕبکرێتەوە، کێشەکان و کەم کورتیەکانی نەخرێتە بەردەم هاوڕێکانی، مافی هاوڕێکانی نەدرێت بەسەر منداڵەکەدا، پشتگیری بکرێت لەبەرچاوی هاوڕێکانی و تەریق نەکرێتەوە و لەقسەی دا بەدرۆی نەخرێتەوە، پێویستە لە خوێندندا پشت بە خۆی ببەستێت و ئاسانکاری بۆ بکرێت لە ڕووی هاتووچۆکردن، لەکاتی جێبەجێ کردنی ئەرکی وانەکانی زۆری لێ نەکرێت و بەپێی توانای خۆی بێت، لەکاتی سەرکەوتنیدا لە هەرکارێکدا خەلات بکرێت، بەپێی ئارەزووە تایبەتیەکانی خۆی بخوات و بخەوێت، ڕەنگ هەڵبژێرێت و جلوبەرگ و پێویستیەکانی بە ویستی خۆی بپۆشێت، واتە بەسەریدا نەسەپێندرێت.

لەکۆتایدا پێویستە هیچ مافێکی بۆ بەرەوپێش بردنی تێڕوانیەنەکانی نەخرێتە چوارچێوەی نازپێدان چونکە دەرچونی لە ڕادەبەدەری مافی منداڵ بەرەو سەرکەشی دەبات منداڵێکی ڕقاویی و تۆڵەسێن و خۆبەزل زانی لێدەردەچێت و ئیرەیی تێیدا گەشەدەکات و ڕەفتاری گەورە دەکات منداڵەکەی بونی نامێنێت، بۆیە هەمیشە ئەم جۆرە منداڵانە بە گاڵتەوە لەکارەکانی دەوروبەری دەڕوانێت.

ڕۆمان عومەر

ئاینده: ژمارە/ ٨٤

ئایا منداڵەکەت پێگەیشتووە؟

ئاساییە بۆ ئەو دایك و باوکانەی کە شانازی دەکەن بە زیرەکی منداڵەکانیانەوە و ناوی تریان لێدەنێن وەك پێگەیشتوو، بلیمەت یان هی تر بۆ دەربڕینی ئەو زیرەکییە لە ڕادەبەدەرەی کە ئەو منداڵە هەیەتی هەرچەندە ئەو سیفەتانە دەرخەر و پێوەرێکی زانستی نیە بۆ ئاستی زیرەکی منداڵ.

لە پێناسەی زیرەکی لە ڕادەبەدەری منداڵ دکتۆر (پیتەر کوندون) بەڕێوەبەری (مەڵبەندی زانیاری منداڵە بەهرەمەندەکان)، دەڵێت: زاراوەی ڕاست بۆ ئەو منداڵانە بریتیە لە (ئەو منداڵانەی خاوەن زیرەکیەکی باڵان)(high intelligence) لە ژێر ئەم زاراوە گشتیەدا دوو گروپ لە منداڵان هەیە:

١.گروپێك خاوەنی زیرەکیەکی باڵان (high intelligence) واتە ئەنجامی تاقیکردنەوەی زیرەکی لای ئەم گروپە دەگاتە نزیکەی ١٣٠-١٤٤

٢.گروپێك خاوەنی زیرەکییەکی لە ڕادەبەدەر باڵان (very high intelligence) واتە ئەنجامی تاقیکردنەوەی زیرەکی لای ئەم گروپە دەگاتە ١٤٥ و بەرزتر. بەڵام بەشێوەیەکی گشتی هەر جیاوازی و تایبەتمەندی زۆری پەیوەندار بەزیرەکیەوە بە هەڵواسراوی دەمێنێتەوە. زۆرێك لە منداڵان خاوەن زیرەکیەکی زۆر باڵان بەڵام تەنها لە بوارێکدا.

زانای فیزیایی بەناوبانگ ئەنیشتاین داهێنەری تیۆری ڕێژەیی سەرباری ئەو پێگەیشتوییەی لە بواری فیزیادا، نەخۆشی قورسی فێربوونی هەبووە (dyslexia دیسلیکسیا) وە هەرگیز نەیتوانیوە فێری لێخوڕینی سەیارە ببێت و زۆربەی کات بۆچوونەکانی بە ئاماژە و هێما دەردەبڕی وەك لە بەکارهێنانی ووشە.بۆیە دیارترین کێشە کەمنداڵی زۆر زیرەك ڕووبەڕوی دەبێتەوەخراپ

هەڵسەنگاندنێق لەلایەن مامۆستایانیەوە هەروەها خێزانیش، چونکە لەوانەیە ئەو منداڵە بە تەمەڵ و کەم تەرخەم دەربکەوێ لە قوتابخانە ئەمەش زۆربەی جار دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ئاستی ئەو وانەیە لە چاو توانا عەقڵیەکانی ئەو منداڵەدا کە وای لێدەکات هەست بەبێزاری بکات و ئارەزووی نەمێنێت بۆ پابەند بوون. وە زۆر جار ئەم جۆرە منداڵانە تووشی سزاو گوێ پێنەدان دەبنەوە لە لایەن مامۆستایانیەوە بەهۆی حساب نەکردنیان بۆ ئاستی بیرکردنەوەی ئەو منداڵە. بەشێوەیەکی زۆر کەم ئەم منداڵانە مامەڵەیەکی دروست دەکرێن و چاودێری تەواوەتیان بۆ دەکرێت کە یارمەتی دەربێت بۆ زیاتر دەرکەوتنی توانا عەقڵیەکانیان.

نیشانەکانی زیرەکی پێشوەخت:

لە کاتی تەمەنی منداڵی زووداو پێش فێربوونی ڕۆیشتن و قسەکردن منداڵە زۆر زیرەکەکان هەندێ نیشانەو هەڵس و کەوتی تایبەتیان دەبێت کە ئاماژەن بۆ زیرەکی پێشوەخت، لەو نیشانانەی کە کەسە پسپۆڕو پەروەردەییەکان دیاریان کردووە بەم شێوەیە ڕیزکراوە:

- توانایەکی پێشوەختیان هەیە لە سەر سەرنجدان و بینین و کۆنترۆڵکردنی کردارەکانی تەوالێت.

- خەوتنیان کەمترە لە منداڵە هاوتەمەنەکانی خۆیان.

- بەدواداچونیان بۆ کەسەکان و شتەکانی دەوروبەریان زیاتر بە بینینە، وە ڕوانینیان بۆ کەسانی نامۆ ڕوانینێکی پشکنەرانەیە، وە کاتێك گاز لە پارچە خواردن دەگرن بە شێوەیەکە کە وەك ئەوەی بیپێون یان بیکێشن.

- توانای قسەکردن و ڕۆیشتنیان بە چەند مانگێك زووتر لە هاوتەمەنەکانیان ۆ دروست دەبێت.

– کاتێك کەمێك گەورە دەبن، کارامەیی تایبەت نیشان دەدەن لە بەکارهێنان و گرتنی قەڵەم دا.

– پرسیاری قوڵ دەکەن و گرنگی دەدەن بە شیکردنەوە و زانینی هۆکار و ئەنجامەکان.

– بە شێوەیەکی ڕونتر و بێگرێتر لە هاوتەمەنەکانیان دەدوێن، وە خاوەنی ژمارەیەکی زۆرتر و جۆرێکی باشترن لە وشەو زاراوەکان.

– فێری خوێندنەوە و نوسین دەبن لە تەمەنێکی زوو هەندێ جار بە بێ یارمەتی و پێش چوونە قوتابخانە.

– هەستی دەستپێشخەریان هەیە، بەوە جیا دەکرێنەوە کە بە تایبەتمەندێتی تاکێتی و ئیشە سادەکان قەناعەت ناکەن.

– خاوەنی ئاگایی مێشکی و وەڵامدانەوەی زۆر خێران.

– توانای قسەکردنێکی نایابیان هەیە.

– خاوەنی جیهانێکی خەیاڵی نائاساین.

– کارامەیی بێ وێنە نیشان دەدەن لە بیرکاری و شیکاری شتە ئاڵۆزەکان.

– کاتێ لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان دەبن، ئەوان هەستێکی سەرکردەیی دەنوێنن و ڕێگەی نوێ و داهێنەرانە و هەمەڕەنگ پێشکەشدەکەن بۆ یارییەکان.

– زۆر جار حەز لە هاوەڵی ئەو کەسانە دەکەن کە تا ڕادەیەك گەورەترن لە خۆبان.

– ئەم کۆمەڵە سیفاتە کە پزیشکە دەرونیەکانی تایبەتمەند بە هەڵسەنگاندنی منداڵانی پێشکەوتوو دایانناوە، دەتوانرێت ببێت بە ڕێگە نیشاندەرێکی گشتی بۆ مامۆستایان و دایکان و باوکان کە یارمەتیان بدات لە دۆزینەوەی ئەو منداڵە

سەرکەوتوانە و یارمەتی دانیان بۆ گەشەپێدانی توانا عەقڵیەکانیان بە ئاراستەیەك کە سودی خۆیان و خێزان و کۆمەڵگەی تێدا بێت.

دکتۆر (پیتەر کوندون) دەڵێت: هەڵەیەکی گەورەیە خێزانەکان وا بزانن کە ئەم منداڵانە خۆیان رێگەی خۆیان دەدۆزنەوە و زیرەکییەکەیان دەیانگەیەنێتە ئەو ئاستەی کە پێویستە ببێت، چونکە ئەو منداڵە هەر منداڵە وە پێویستی بە ئاراستە کردن و رێنیشاندان و دروست کردنی کەشی گونجاو هەیە لە لایەن خێزانەکانەوە، بۆ نەش و نمای تواناکانی.

هەندێ جار ئەم منداڵانە شەرمن و داخراون، دەگونجێ لە خێزانێکی ئاسایی گەورە بن کە نەزانن مامەڵە لەگەڵ ئەم حاڵەتانەدا بکەن، لێرەوە ئەو منداڵە هەلی گەشەپێدانی تواناکانی لە دەست دەدات.

ئاگاداری بۆ خێزانەکان:

ئەرکی مامۆستایانە کە بە خێزانەکان رابگەیەنن دەربارەی پێشکەوتویی مێشکی منداڵەکانیان، وە ئەرکی خێزانەکانە کە بە وریاییەکی زۆرەوە مامەڵە لەگەڵ ئەو منداڵەدا بکەن، پسپۆرە دەرونیەکان بەم شێوەیە ئامۆژگاری دایکان و باوکانی منداڵە لێهاتووەکان دەکەن:

- قسەنەکردن بە سەرسوڕمانی بەردەوام لە بارەی ئەو منداڵەوە لە بەردەم هاوڕێیان و دراوسێدا، چونکە ئەمە وایان لێدەکات لەو منداڵە بێزاربن هەرچەندە لەوانەیە منداڵێکی مامەڵە ئاسان و ڕوخۆش بێت.

- لەسەر دایك و باوکە کە گرنگی بدەن بە گفتوگۆ لەگەڵ سەرجەم منداڵەکانیاندا نەك تەنها لەگەڵ ئەو منداڵەیاندا.

- هەڵەیەکی گەورەیە کە مامەڵەیەکی جیاواز لەگەڵ منداڵی لێهاتودا بکرێت ە چاو براو خوشکەکانیدا چونکە ئەمە توشی لەخۆبایی بونی دەکات کە

زیانمەند دەبێت بۆ داهاتوی و شێوازی مامەڵەی لەگەڵ تاکەکانی کۆمەڵدا هەروەك ئەم مامەڵە جاوازە دەبێتە هۆی دوودڵی و هەست بەکەم کردن و نائارامی بۆ خوشك و براکانی.

– لەسەر خێزانەکانە کە ئاگاداری بەرهەمی منداڵەکانی تریان بن و بینرخێنن.

– هەروەها پێویستە تێبینی ئەوە بکەن کە منداڵی سەرکەوتوو بێزار دەبن بە یاساو داب و نەریت، لەم کاتەدا ئەرکی خێزانەکانە کە منداڵەکانیان ئاگادار بکەنەوە لە گرنگی یاسا و داب و نەریت لەژیاندا.

– لەوانەیە منداڵی لێهاتوو حەزی لە دیاری و ئەو یاریانە نەبێت کە ڕەنگە زۆر جار پێشکەشی منداڵان بکرێت، لەم کاتەدا پێویستە ئەو یاریانەی پێشکەش بکرێت کە گونجاوە بۆ تەمەنی عەقڵی نەك تەمەنی زەمەنی ئەو منداڵە چونکە زۆربەی جار ئەم منداڵانە تەمەنی عەقڵیان بە دوو یان سێ ساڵ لە پێشترە لە تەمەنی زەمەنیان.

– لەوانەیە ئەم جۆرە منداڵانە سەربەخۆیی زیاد لە پێویستی خۆیان هەبێت و زۆر کەللە ڕەق بن و کەم ڕێزی نیشان بدەن بۆ ئەوانی تر، کە پێویستە ڕێی پێنەدرێت بۆ ئەم کارە و فێری سنورەکان بکرێت.

– پێویستە لەسەر خێزانەکان کە مامەڵە لەگەڵ منداڵەکەیان نەکەن وەك پرۆژەیەکی بەرهەمهێن، وە پێویستە لەسەریان فرسەتی ئەوەی بدەنێ کە بە منداڵی خۆی بژی لە لایەنی سۆزداریەوە، وە زۆر ئەرك و کاری قورسی مێشکی پێنەسپێرن.

– دیسان هەڵەیە ئەگەر خێزان بە منداڵەکەی بڵێ کە بە هۆی زیرەکی و لێهاتوییەوە خۆشیاندەوێت و گرنگە بۆیان، ڕاست ئەوەیە بڵێن خۆشیاندەوێت تەنها لەبەرخۆی ئیتر لە هەر حاڵەتێکدا بێت.

– منداڵی لێهاتوو پێویستی بە کتێب زۆرتر و شوێنێکی گونجاو هەیە بۆ پاراستنی کتێبەکانی و ئەنجامدانی ئەزمون و تاقیکردنەوەکانی بەڵام لەسەر خێزانەکان پێویستە کە چاودێریان بکەن نەوەك هەستن بە ئەنجامدانی ئەزمونی ترسناك و ئازاردەر.

– منداڵی لێهاتوو کەمتر دەخەوێ لە ئەندامانی خێزانەکەی و هاو تەمەنەکانی بە شێوەیەکی گشتی، پێویستە خێزانەکان لەمە تێبگەن و منداڵەکەیان ناچار نەکەن کە زیاتر بخەوێ لەوەی کە پێویستیەتی.

ئایا پێویستە بە منداڵەکەت بڵێیت کەسەرکەوتووە؟

ئەم کارە بە قورسترین هەڵوێست دادەنرێت کە خێزانەکان ڕووبەڕووی دەبنەوە، چونکە منداڵی سەرکەوتوو بە شێوەیەك لە شێوەکان دەزانێت کەسەرکەوتوو ترە لە هاوتەمەنەکانی کە ڕەنگە بە شێوەیەکی نادیار هەست بکات کە ئەو جیاوازە لەوان و لەوانەیە ئەمە گرێیەکی دەروونی بۆ دروست بکات.

گرنگترین شت کە منداڵی سەرکەوتوو بیزانێت خاڵە لاوازەکانیەتی سەرەڕای خاڵە بەهێزەکانی، نوسەری شانۆی بەناوبانگی ئێرلەندی (برنارد شو) دەڵێت: کە هیچ کاتێك هەستم بە خۆشی نەکردووە مەگەر دوای ئەو کاتەی کە زانیومە خاوەنی خاڵی لاوازم سەرباری خاڵە بەهێزەکانم.

لەسەر خێزانەکان پێویستە بۆ منداڵەکەی ڕوون بکاتەوە لێهاتوویەکەی جۆرێکە لە جیاوازی کە پێویست بە لەخۆبایی بوون ناکات، چونکە ئەم جیاوازیەش وەك ئەو جیاوازیەیە کە لە درێژی باڵا و ڕەنگ و جۆردا هەیە لەناو خەڵکی دا. هەروەها لەسەریانە کە دور بکەونەوە لە وتنی سیفاتی وەك بەهرەمەند، پێگەیشتوو، بلیمەت هتد هەروەك پێویستە کە

منداڵەکەیان تێبگەیەنن کە گرنگ نیە مرۆڤ بەهرەمەندبێت یان خاوەن زیرەکییەکی لەڕادەبەدەر بێت و بەس.. بەڵکو گرنگتر ئەوەیە کە بزانێت چی دەکات لەو زیرەکییەی و چۆن بەکاریدەهێنێت.

و/ فریشتە

سەرچاوە/ گۆڤاری سیدتی

ئایندە: ژمارە/ ٧٤

حەزدەكەن منداڵەكانتان گوێڕایەڵ بن؟

ئەگەر ناچار بوون قسەیەك چەند جارێك بۆمنداڵەكانتان دووبارەبكەنەوە تاگوێبگرن، پێویستە ئەم بابەتە بخوێنیتەوە.

هەندێك لە دایك و باوكەكان كاتێك دەبینن منداڵە بچوكەكانیان گوێنادەن بەقسەكانی ئەوان لەكاتی پۆشاك لەبەركردن یاخود كۆكردنەوەی شتومەكەكانیو.. بەردەوامە لەسەیركردنی تەلەفزیۆن یان یارییەكەی، بەردەوام بانگی دەكەن و بەسەریدا هاواردەكەن، ئەوان بڕوایان وایە كە هەرچی زیاتر قسەكەیان دووبارە بكەنەوە، منداڵەكەیان خێراتر گوێیان بۆدەگرێت، لەڕاستیدا ئەم كارە بەپێچەوانەوە دەبێت، بەشێوەی ئاسایی ئەگەر پێش ئەنجامدانی كارێك قسەی خۆت (٤-٦) جار دووبارە بكەنەوە، منداڵەكە فێردەبێت لەسەر گوێنەگرتن.

منداڵ زیرەكترە لەوەی كە ئێمە بیری لێدەكەینەوە، ئەوان بەهای ئەوكاتە دەزانن كە بۆ یەكەم جار بانگی دەكەیتو بەڕاستی كارت پێیەتی لەوانەیە لە (٥-١٠) خولەك زیادەی سودی لێ دەبینین و لەسەر یاری خۆیان بەردەوام دەبن.

ئەگەرچی كاتێك منداڵ خووی دەداتە بێگوێی و گوێی لەقسەتان ناگرێت پێتان ناخۆش دەبێت، بەڵام كاتێك منداڵ (٣-٤) ساڵە بەگوێ نەدان بەقسەی باوك و دایكیان دەتوانن تورەیان بكەن، هەست بەگەورەیی و ئازایەتی دەكەن، زۆرگوێ مەدەن بەم كارە و مەیكەنە گرفتێكی گەورەی خۆتان.

لەم تەمەنەدا منداڵان نایەنەوێت بێ ڕەوشت بن، بەڵكو تەنها دەیانەوێت لەسەرخۆ خۆیان نیشان بدەن.

هەرلەسەرەتاوە منداڵان هان بدەین بۆباش گوێگرتن، گرفتی جۆراوجۆریان لە داهاتوودا بۆنایەتە پێش، بۆنمونە منداڵەکەتان لە قوتابخانە باش گوێناگرێت لە وانەکانیدا ناتوانێت تەرکیزی بخاتەسەر یان بەردەوام بێت لەسەریان، ئەگەر هاتوو گوێی لەقسەکانی ئێوە نەگرت، نابێت بڵێین ئەوکێشەیە بەتێپەڕبوونی کات خۆی چارەسەردەبێت.

ئەم یاسایانەی خوارەوە هاوکاری منداڵ دەکەن بەبێ ئەوەی خۆی ئاگای لێبێت تا بە وردی گرنگی زیاتر بەمەسەلەکانی خۆی بدات:

١ـ تورەنەبوون: هەوڵبدەن ئارام و لەسەرخۆبن بەدەنگی لەسەرخۆ قسەیان لەگەڵ بکەن، ئەگەر هاتوو ناچاربوون بۆ چەند کاتێك پەنابەرنە شوێنێکی چۆڵ، هەرچی بەرزتر قسەبکەن، دڵنیابن منداڵەکان نە لە قسەی بەرز تێدەگەن و نە لە مانای وشەکانتان باش تێدەگەن.

٢ـ داخوازیەکان بۆمنداڵەکان شرۆڤە بکەن: منداڵ کاتێك کە فەرمانێك دەدرێت بەسەریدا دەکەوێت بەقینا، لەجیاتی ئەوەی کە بڵێیت چۆن جورئەتت کرد بەرد بهاوێژیت! بڵێ بەرد بۆ هاوێشتن نیە، تۆپ بۆ هاوێشتنە، بەمە چەند کاریگەری دەکاتە سەر ڕەفتاری و ڕێگەچارەیەکتان بەبێ تووڕەبوون دۆزیەوە.

٣ـ داواکاریەکان بەسادەیی باس بکەن: لەباتی ئەوەی درێژەی زۆری پێ بدەن زۆر شرۆڤەی بکەن بەنەرمی بەڵام بەدڵنیاییەوە قسەی لەگەڵ بکەن، بەم شێوەیە فێر دەبێت لەبارەی هەرکارێك کە دەیەوێت بیکات، بیربکاتەوە بێ ئەوەی نیازی سەرزەنشتی هەبێت بۆ لەبیربردنەوەی کارێك یان گوێ پێ نەدانی.

٤ـ داوا لەمناڵەکەتان بکەن کەداواکاریە گرنگەکان دووبارەبکاتەوە:

ئەمە ڕێگاچارەیەكی باشە بۆ ئەوەی بتانەوێت منالەكەتان ئەنجامی كارێك باش تێبگات، بلێیت دەبێت قەڵەم بۆیەكانت پێش نان خواردن كۆبكەیتەوە بلێ بزانم قەڵەم بۆیەكانت كەی كۆدەكەیتەوە؟

٥- پەیوەندی واقعی ئەنجام بدەن: كاتێك منداڵەكەتان سەرگەرمی كارێكە، بە هێواش دەست لەسەرشانی بدە بۆئەوەی بەئاگابێت لێتان داوابكە لێی كاتێك قسە دەكەیت سەیری ئێوەبكات، ئەگەر لەگەڵ ئێوە بەچاو پەیوەندی دەكات، بەلام زۆر بۆی نارەحەتە كە بیەوێت بچێت بەقینا.

٦- خشتەیەك درووست بكەن بیكە بەخاوەنی كارەكانی خۆیی و بە یارمەتی خۆی خشتەیەك لەتەواوی ئەو كارانەی كە دەبێت خۆی ئەنجامی بدات وەكو (ددان شتن و، پۆشاك لەبەركردن، نان خواردنی بەیانیان، پێلاو لەپێكردن) خشتەیەك لەم كارانە درووستبكەن، زۆربەی منداڵەكان حەزدەكەن كە پیاچونەوەی خشتەكە بكەنەوە سەركەوتنی خۆیان پیشان بدەن.

٧- بەتەواوەتی ئاگات لێی بێت، ئەگەر دەتەوێت منداڵ گوێ بۆ قسەكانی ئێوە بگرێت، دەبێت ئێوەش گوێ بۆ قسەكانی ئەو بگرن، بەم بۆنەیەوە كاتێك ڕۆژنامەتان لەبەر دەستایە و دەیخوێنیتەوە قسە لەگەڵ منداڵەكانتان دەكەن بەتەواوەتی بیرو هۆشی خۆتان بە ئەو بدەن ئەگەر لەتواناتاندا نەبوو هۆكەی بۆباس بكەیت، ئازیزم، ئێستە سەرقاڵی كارێكم بەلام پێم خۆشە گوێ لەقسەكانت بگرم، پێنج خولەكی تر گوێ بۆقسەكانت دەگرم، جگە لەمە گرنگی بدەن بەوەی كە دەیلێت، ئەگەرهاتوو وتی سەرمام بووە مەلێن ئێرە ئەوەندە ساردنیە، لە بیاتیدا بلێن سەرمات بووە، وەرە بچین جلە گەرمەكانت لەبەربكەم.

٨- بێ هۆ نارەحەت مەبن: زۆربەی منداڵی ساوا کە لەگوێ گرتندا دووچاری گرفت بوون هەندێ وەخت نائارام دەبن، ڕووبەڕووی کەمی گرنگی پێدان بونەتەوە، خەڵکانێك کە ئەم گرفتەیان هەیە، خویان بەم ڕەفتارانەوە گرتووە بەم بۆنەیەوە ئەگەر هاتوو ئەم پشت گوێ خستنە کاریگەری خستە ژیانی ڕۆژانەی دەبێت بخرێتە ژێر چاودێری.

لەبیرتان بێت، لەم بابەتەدا منداڵ لەگەڵ گەورە هیچ جیاوازییەکی نیە منداڵ دەیەوێت وەك ئێوە کاتی ئەنجامدانی کارێك هیچ کەس ڕێگریان نەبێت ئەم بابەتە وەکو ئەوەیە کەکتێبێکی سەرەنج ڕاکێشتان لەبەردەستدا بێت بۆ خوێندنەوە حەز ناکەیت بۆ یەك سات بیخەنە لاوە، لەو کاتەدا یەکێکی تر دەیەوێت ئێوە ناچار بکات بەئەنجامدانی کارێکی تر بەم بۆنەیەوە ئەگەر دەتانەوێت منداڵەکەتان گوێ بگرێت لەهەموو ئەوانەی کە دەیلێن و ئەنجامیان بدات لەکاتێکدا کە یارمەتی ئەو دەدەن لە هونەری گوێ گرتندا، سەبرتان بێت بەتەواوەتی ئاگاتان لێی بێت.

و/ ئەدیبە تۆفیق

ئایندە: ژمارە/ ٩١

بۆسەرناکەوم بەسەر منداڵەکەمدا

ئەمەیە ئەو دەربڕینە هەڵەیەی کە لەلای زۆرێك لە دایك و باوکان وجودی هەیە، گەر بە نهێنی بێت یان ئاشکرا.

گەر سەرنجێکی ژیانی واقعیمان بدەین، زۆرێك لە دایك و باوکان لە دۆخ و حاڵەتی خۆسەپاندن بەسەر منداڵەکانیاندا دەبینین بەبێ ئەوەی سەیری دەرەنجامەکەی بکەین، لێرەوە دایك وەك نمونە وەردەگرین چونکە دایك قوتابخانەی پەروەردەی منداڵە، دەبینین دایك لەکاتێکدا دەیەوێت وێنایەکی جوانی پڕشەهامەت و لەهەمان کاتیشدا ترسناك لەدڵی منداڵەکەیدا دروست بکات و لەبەرامبەریشدا هونەری دروستکردنی خۆی نازانێت، بۆیە لێرەدا (شەڕ لەنێوان دایك و منداڵدا، بەگوێ نەکردنی منداڵ لەبەرامبەر فرمانەکانی دایکدا، بە چاوی بێ ڕێز سەیری دایك کردن، قسەی ڕەق و ناخۆش بە دایك وتن..هتد) دێتەکایەوە کە پێشتر نەبوون، لەدەرەنجامی ئەمانەش زۆرجار لەدەمی دایکان دەبیستین کەدەڵێن (منداڵی ئەم ڕۆژە وەك شەیتان وایە، بێ گوێیە، لاسارە، بێ ئیحترامە، بەقسەی کەس ناکات...)

بێگومان دروست بوونی حاڵەتێکی لەو جۆرە هەروا بەئاسانی پەیدا نەبووە، جا بۆیە بەپێی توانا چەند خاڵێك دەخەینەڕوو کە لە گرنگترین هۆکارەکانی دروست بوونی ئەم حاڵەتەن:

١-کەمی هۆشیاری دایکان: لە ئەنجامی کەمی هۆشیاری دایکاندا زۆرجار دایك ناتوانێت یان هەستی پێناکات ئەوقۆناغەی منداڵەکەی کە بچوکە و لە بەردەستیدایە بیقۆزێتەوە و بەشێوەیەکی ڕاست و دروست پەروەردەی بکات، وەکو کورد دەڵێن (دار بەتوڵی دەچەمێت) منداڵیش ئەگەر بە منداڵی ئەو

پەروەردەیەی کە خۆت دەتەوێت نەیدەیت کە گەورە بوو ئامادەی وەرگرتنی نابێت.

٢- پشتگیری کردنی دایك بۆمنداڵەکەی لە کاتێکدا باوك لێی تورە دەبێت: ئەمەش هۆکارێکی تری دروستبوونی ئەو دەستەواژەی سەرەوەیە لە کاتێکدا کە باوك لە منداڵەکەی تورە دەبێت دایك لەبەرئەوەی سروشتێکی عاتفی تێدایە، رێگەی لێدەگرێت و نایەڵێت باوکەکە بدات لەمنداڵەکەی ئەوەیش وادەکات هێدی هێدی سام و هەیبەتی باوکەکە لە دڵی منداڵەکەدا ناهێڵێت، وە لەپاش نەمانی گەورەیی باوك لە دڵی منداڵەکەدا قەوارەیەك نامێنێت کە ناوی ترس بێت لە دڵی منداڵەکەدا، بۆیە لێرەوە بیرۆکەی ئەنانیەت لەناخی منداڵدا دروست دەبێت.

٣- دەربڕینی لاوازی خۆی (دایك) لەبەردەم منداڵەکەیدا: زۆر دایك هەیە لەبەردەم منداڵەکەیدا ئەڵێ (من ژنم و توانام بەسەرئەودا نیە، من بێ هێزم ئەو بەهێزە، من بەتەمەنم و ئەو تازە هەڵچووە...هتد) ئەم متمانە سەرەتاییە کە بۆ دەربڕینی بچوکی خۆت و گەورە کردنی بەرامبەرە بچوکەکەتە، کە منداڵ گوێ بیستی ئەم دەربڕینانە دەبێت وا دەزانێت بووە بە پاڵەوان بەڵام بەخۆی نەزانیوە، بۆیە پەنا بۆ چەسپاندنی بیرۆکەی خۆی دەبات بەردەوام، وەك دکتۆر (سبوك) دەڵێ:

(ان طفل یرید ابا قویا، ویرید اما حازمة).

بەختیار تاهیر

ئایندە: ژمارە/ ٦٦

بەڕاستی وەڵامی پرسیارەکانی منداڵەکەت بدەرەوە

منداڵ نەوەی دوارۆژە شادەماری ژیانن بۆیە هەمیشە گرنگە ئاگامان لێیان بێت چاومان لەسەریان بێت لە هەموو قۆناغەکانی ژیانیاندا بە تایبەت قۆناغی منداڵی کە لەم قۆناغەدا هەمیشە منداڵ بەشێکی زۆری کات تەرخان دەکات بۆ پرسیار کردن لەسەر هەموو شتەکانی دەوروبەری، دەبێت زۆر وریا بیت لە وەڵامدانەوەی ڕاستو دروستی پرسیارەکانی منداڵ تاوەکو قەناعەت بکات هەم تێبگات وەڵامی ئەو پرسیارە نەبێتە گرێ کوێرە لە ژیانیدا.

زۆرێك لە دایکان و باوکان ئەگەر پرسیارکردنی منداڵەکانیان لەسەر مەسائیلی جنسی بوو پێیان نامۆیە و هەوڵ دەدەن کاتێك منداڵەکانیان ئەو جۆرە پرسیارانە دەکەن هەڵدێن لە پرسیارەکە و خۆیانی لێ بێ ئاگا دەکەن و یانی بڵێن خۆیان لە وەڵامی پرسیارەکان دەدزنەوە، یان وەڵامی دەدەنەوە بە ڕێگەیەکی تر کە دوورە لە ڕاستی چونکە وا هەست دەکەن کە ئەگەر منداڵەکەیان ئەو شتە بزانێت عەیبە و تاوانە، بەڵام دەبێت دایکان و باوکان بزانن بە ئەنقەست دوا خستنی وەڵامەکان وا لە منداڵ دەکات هەمیشە لە ململانێی فکریدا بژی کاریگەری سلبی دروست دەکات لەسەر ژیانی سایکۆلۆژی، بۆیە پێویستە وەڵامیان بە ڕاستی و ڕاستەوخۆ بدرێتەوە بێ هیچ پێچوپەنایەك بە شێوەیەك گونجاو بێت لەگەڵ تێگەیشتنی منداڵەکە چونکە دەبێت بزانین هەڵوێستی منداڵ بۆ مەسەلە جنسیەکانی هەمان هەڵوێستە بۆ مەسەلەکانی تریو هەڵوێستێکی سروشتی و ئاساییە و پەروەردەی جنسی بۆ منداڵ پێویستە و، نابێت بیدەیتە دەست ڕێکەوت بەڵکو دەبێت لەماڵەوە دەستی پێبکرێت و لە قوتابخانە بەردەوام لەسەر پەروەردەی بە گیانێکی زانستی و ئاسایی و هێمنانەوە،

کاتێ کە گەورە دەبێت و دەگاتە قۆناغی لاوێتی لەسەر (جنس) بە شێوەیەکی زانستی ئاگادار بکرێتەوە لەسەر مەترسیەکانی کاتێ ئادەمیزاد خۆی دەداتە دەست هەواو ئارەزوی و کاریگەری دەبێت لەسەر تەندروستی، لەسەرو ئەمانەشەوە تورەبوون و خەشمی خوای گەورە و سزاو ئازاری ڕۆژی دوایی.

دایکان دەتوانن سود وەربگرن لەو گۆڤارە زانستی و نامیلکە کورت و ئاسانانەی کە لەسەر ئەم بابەتە دەنوسن و پێویستە بزانین هەستە (جنسیەکان) لە سەرەتای دروست بوون و گەشەکردنی منداڵدا هەیە بەڵام بە شێوەیەکی پێنەگەیشتوو بە شێوەیەك منداڵان پێویستیان بە وەڵام دانەوەی هەموو پرسیارەکانیانە کە بگونجێ لەگەڵ توانای ژیریاندا چونکە دەگونجێ ئەو وەڵامانە بزانن لە ڕێگەیەکی نهێنییەوە لەسەرچاوەی نادروست و ناسروشتییەوە، وایان لێکات کە هەست بکەن کارێکی خراپ و نارەوان بەمەش دابخرێن بەسەر خۆیاندا و هەمیشە هەست بە شەرمۆکی و نامۆیی بکەن بەرامبەر بە لاشە و بیروهۆش و هەست و سروشتیان.

و/ لاولاو حسین

ئاینده: ژمارە/ ٩٣

هەنگاوێك بۆ دروستكردنی كەسایەتی بەهێز لای منداڵ

پەروەردەی منداڵ شتێكی زۆر گرنگە بەتایبەتی ئەگەر بمانەوێت كۆمەڵگایەكی نوێ دروست بكەین لەسەر بنەمای یەكسانی و دادپەروەری. كۆمەڵگایەك دوور بێت لە هەموو شلەژاوییەك. ئەوا پێویستە گرنگی زۆر بدەین بە پەروەردەی منالْ و دروستكردنی كەسایەتی منداڵ هەر لەسەرەتای قۆناغە یەكەمەكانی ژیانیدا.

چونكە منداڵەكانمان نەوەی دوارِۆژن هەر ئەوان دەتوانن چارەنوسی كۆمەڵگا دیاری بكەن.

بێگومان ناكرێت لە چەند لاپەڕەیەكدا ئەم كەسایەتییە دروست بكەین. بەڵام ئەم نامیلكەیە هەنگاوێكە بۆ بەرەو پێش بردنی ئاستی هۆشیاری دایك و باوك بۆ گرنگی دان بە لاوی دوارِۆژی وڵاتەكەمان.

بۆئەوەی بتوانین پەروەردەی منداڵ بكەین وە بۆئەوەی منداڵەكانمان خاوەن كەسایەتییەكی بەهێز بن.

پێویستە شوێنكەوتەی پێغەمبەر ﷺ و یارانی بین لەچۆنیەتی مامەڵەكردن لەگەڵ منداڵەكانمان چونكە پێغەمبەر ﷺ باشترین پێشەنگ بووە بۆ چۆنیەتی مامەڵەكردن لەگەڵ منداڵدا.

هەروەها چەند بابەتێكی گرنگ هەیە بۆ دروست بوونی كەسایەتی منداڵ دەمەوێت تیشك بخەمە سەری كە زۆر گرنگە بۆ دایك و باوك كە ئیشی لەسەر بكەن:

خاڵی یەكەم: من كێم؟

بێگومان پەیوەندییە سەرەتاییەکانی ژیانی منداڵ هاوسەنگییەك دروست دەکات بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەریدا.

ئایا ئەو کەسە چ جۆرە خوڕەوشتێکی هەیە باش یان خراپ، لێبووردە یان کراوە یان داخراو.

ئیمام غەزالی ڕەحمەتی خوای لێ بێت دەفەرموێت (أعلم أن الصبي أمانة عند والديه و قلبه جوهره سازجه وهي قابلة لكي ننقش عليه فإن عود الغير نشأ عليه و شاركه أبواه و مؤدبه في ثوابه. و إن عود الشر نشأ عليه و كان الوزر في عنق وليه فينبغي أن يصونه و يؤدبه و يهذبه و يحله محسان الأخلاق و يحفظه من قرناء السوء). واته: (بزانە کە منداڵ ڕاسپاردەی خوایە لەلای دایك و باوکی، دڵی گەوهەرێکی بێ گەردە، ئامادەی دەستکاری کردنی هەیە بە ئارەزووی خۆت، ئەگەر ڕابهێنرێت لەسەر چاکە، ئەوا لەسەری پەروەردە دەبێت و دایك و باوك و پەروەردەکاری بەشدارن لەسەر پاداشتەکەی و، ئەگەر ڕابهێنرێت لەسەر خراپە ئەوە لەسەری پەروەردە دەبێت وە تاوانەکەشی لە ئەستۆی دایك و باوك و پەروەردەکاری دەبێت).

لەبەرئەوە پێویستە لەسەر دایکان و باوکان، منداڵەکانیان بپارێزن و پەروەردەیان بکەن و خووڕەوشتی باش و جوانیان فێربکەن. هەروەها لە هاوڕێی خراپ بیانپارێزێت.

هەر لەبەر گرنگی ئەمەش چەمکی پەروەردە و پەروەردەکردن دەبینین قورئانی پیرۆز ناسنامەی مرۆڤی موسڵمانی دیاریکردووە بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا کە دەفەرموێت: ﴿قُلْ إِنَّنِي هَدَانِي رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ دِيناً قِيَماً مِّلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفاً وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ*قُلْ إِنَّ صَلاَتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ*لاَ شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَاْ أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾ الأنعام: ١٦١ – ١٦٣

لەبەرئەوە زانین و ناسینی ناسنامە (هویە) مانای دیاریکردنی ئامانج و ڕێگای ژیانە، ئەم منداڵە دەبێت وا فێربکرێت بتوانێ لەسەری بڕوات بۆ گەیشتن بەمانای موسوڵمانێتی.

دووەم: من بەکێ دەچم (دیاریکردنی ولاء) (تحدید الأنتماء):

مرۆڤ لە بەردەوام لە بیرکردنەوەدایە لەگەڵ ناخی خۆیدا، ئەمەش شتێکی بەڵگە نەویستە، جا ئەو شتانەی کە دەیانکات قەناعەتێکی ناخی خۆی بوو ئەوا گەشەکردن و پێشکەوتنێکی ئاسایی بە خاوەنەکەی دەبەخشێت.

وە دەبینین کە قورئانی پیرۆز زۆر بە ڕوون و ئاشکرایی باسی پێوەرە بنەڕەتییەکان دەکات بۆ هەڵسەنگاندنی هەر کارێکی ناوەکی و دەرەکی، هەروەك لەم ئایەتە پیرۆزەدا دەفەرموێت: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ الحجرات: ١٣ واتە: (ڕێزلێگیراو لای خوای گەورە لەخواترسانە) جا ڕازی بوونی خوا لەڕێگای پارێزگاری (التقوی) ئەوا ژیان دەوڵەمەند دەکات بە ڕێگایەك چاکە بەخش بێت بۆ گشت خەڵك.

ئەم ڕووداوەی خوارەوە بەڵگەی ئەم ڕاستییەیە کە دەیلێین (سەهلی کوڕی عبداللە ﷺ بۆمان دەگێڕێتەوە کە دەڵێت: من منداڵێك بووم تەمەنم سێ ساڵان بوو، ڕۆژێك خاڵە محمدی کوڕی سوار پێی گوتم: ڕۆڵە گیان بۆ یادی ئەو خودایە ناکەی کە تۆی دروست کردووە.

منیش پرسیم باشە خاڵە گیان چۆن یادی بکەم. خاڵیشم لە وەڵامدا ووتی: لەڕۆژێکدا چەند جارێك بڵێ خوا لەگەڵمە خوا شاهیدە (ان الله شاهد علیه). خوا دەمبینێ (ان الله راقب علیه). سەهل دەڵێ لەماوەی چەند ڕۆژێکدا دووبارەم کردەوە ئینجا ڕۆژ بەڕۆژ ژمارەی بۆ زیاد دەکردم هەتا لەناو دڵمدا شیرینی و

خۆشییەکم هەست پێکرد. پاش چەند ساڵێك خاڵە پێی گوتم: ئەی سەهل لەسەر ئەم زیکرە بەردەوام بە تا بۆ ناو گۆڕەکەت شۆڕت دەکەنەوە.

ئینجا خاڵە پێی وتم ئەی سەهل هەرکەسێك خوای لەگەڵ بێت و خوا شاهیدی بێت ئایا ئەوکەسە تاوان دەکات یان بێ فەرمانی دەکات، وتی ئاگادارت دەکەمەوە کوڕی خۆم هەردەم لەتاوان و گوناه دووربکەوەرەوە و خۆتی لێ بپارێزیت. ئینجا خۆشەویستان سەهل پاش حەوت ساڵ بوو بە (حافظ قرآن) بوو بە یەکێك لەوکەسانەی کە بەردەوام خەریکی خوا پەرستی بوو بە بەڵگە دەرکەوتووە کە ئەو منداڵانەی لەسەرەتای ژیانیان فێری خێرو چاکەکردن دەکرێن ئەوا کە گەورەبوون خاوەن کەسایەتییەکی بەهێزو چاکەویست دەبن.

ئەو منداڵانەی لە تەمەنی منداڵییەوە زۆر بەتوندی و ڕەقی (القساوة) مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە ئەوا خاوەن کەسایەتییەکی لاواز دەبن.

چونکە ئەوشتانەی لەناخی مرۆڤدا چێنراوە ئەوا حوکم لەسەر هەڵسوکەوتی مرۆڤ دەکات. جا بۆئەوەی منداڵەکانمان خاوەن کەسایەتییەکی بەهێزو چاك و صالح بن زۆر پێویستە هەر لەسەرەتای قۆناغی منداڵییەوەماناکانی خۆشەویستی خواو پێغەمبەر ﷺ و خووڕەوشتی جوانیان فێربکەین هەروەك خوای گەورە ستایشی پێغەمبەرەکەی دەکات ﷺ بە ڕەوشتی بەرز کە دەفەرموێت: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ القلم: ٤

ئامادەکردنی: دڵخۆش عبدالله

ئاینده: ژمارە/٩٥

باشترین سیستەمی پەروەردەیی

دایکان و باوکانی بەڕێز، بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانتان بەسیستەمێکی پەروەردەیی و ڕۆشنبیری و ئیسلامی، ئەم خاڵانە ڕەچاو بکە:

١- ڕاشکاوی و ڕوونکردنەوە، بەوەی کەوەڵامی پرسیارەکانیان بدەنەوە بۆ نەهێشتنی گرێ کوێرەی بیرکردنەوەیان.

٢- نەرمو نیانی و لەسەر خۆیی، دور لەتوڕەبوونی بێ هۆ و لێدان.

٣- بۆهەموو تەمەنێك دواندن بەزمانی خۆی، بەتایبەت لەتەمەنی هەرزەکاریدا.

٤- وەرگرتنی ڕایان، بێ بەکەم زانین و دەمکوت کردنیان.

٥- خوێندنەوەی کەسایەتییان، بەتایبەت لەناو خەڵکدا.

٦- لەکاتی فەرمان پێکردنیان بۆ کردنی کارێك یان نەکردنی، هەر فەرمان نەبێت، بەڵکو لەگەڵێداڕوونکردنەوەو هۆکارو بەڵگەی باوەڕ پێکراو بهێنرێتەوە.

٧- ئەرکی زۆر نەدرێت بەسەریاندا، بەڵکو ڕەچاوی تەمەنیان بکرێ.

٨- گوێگرتن بۆیان لە هەموو بارودۆخێکدا، تاوەکو پەنا نەبەنە بەر دەرەوەی خێزان.

٩- ڕێگەپێدانو برەوپێدانی تواناو وزەیان لەو بوارەدا کە بەهرەمەندن تیایدا.

١٠- بەپێی توانا خواستەکانیان بۆ جێبەجێ بکرێت.

١١- بەڵێنی نەشیاو و دور لەواقعیان پێنەدرێت.

١٢- کردنەوەی باوەشی خۆشەویستی بۆیان، نەك نازی زۆر.

ئاشنا محەمەد ساڵح

ئایندە: ژمارە/٩٩

پێرست